

الطريقة السهلة

الكتاب الثوري

الذي حقق أفضل مبيعات على مستوى العالم والذي سيجعلك
تقلع عن التدخين - إلى الأبد!

آلن كار

الطريقة السهلة

للإقلاع عن التدخين

طبعة خاصة بمناسبة مرور ٢٠ عاما

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Book store ليست مجرد مكتبة

أكثر من ثمانية ملايين نسخة مباعة حتى الآن

المحتويات

كنت قد شاهدت هذا الفيلم قبل أن أكتشف **الطريقة السهلة** بسنوات. وكان فيلماً يثير الاهتمام كثيراً ولا شك أنه كانت توجد فيه لمحة من الحقيقة، ولكن كان من الواضح بالنسبة لي في ذلك الوقت وبنفس الدرجة أن هوليوود أقحمت فيه جانباً كبيراً من الخيال الشعري. فلا يعقل أن تكون الممرضة كني قد اكتشفت شيئاً أخفقت معلومات العلوم الطبية في التوصل إليه. ومن المؤكد أن أخصائيي المهن الطبية لم يكونوا تلك الديناصورات التي أظهرها هذا الفيلم! فكيف يضيعون عشرين عاماً حتى يتقبلوا الحقائق الدامغة الواضحة للعيان؟!

يقولون إن الحقيقة تكون أحياناً أغرب من الخيال. وإنني أعتذر عن اتهامي لمنتجي فيلم الممرضة كني بأنهم استخدموا الخيال الشعري. فحتى في عصرنا هذا الذي يسمى عصر الإعلام المستنير، فإنني بعد عشرين عاماً حتى مع استخدامي لوسائل الإعلام الحديث قد فشلت في توصيل رسالتي من خلالها. ولقد أثبت وجهة نظري: وهي أن السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا هو أن هناك مدخناً سابقاً نصحك بقراءته. وتذكر أنني لا أمتلك تلك القدرات المالية الكبيرة التي تتمتع بها هيئات مثل BMA أو ASH أو QUIT بل إنني مثل الممرضة كني: مجرد شخص واحد. وإنني مثلها مجرد سبب في مساعدة المدخنين على الإقلاع. وإنني مثل الممرضة كني أثبت وجهة نظري. فما الفائدة إذا كان باقي العالم لا يزال يتبع أساليب هي النقيض المباشر لما يجب أن يكون؟!

إن العبارات الأخيرة في هذا الكتاب مطابقة لما ورد في مخطوطته الأصلية وهي: "لقد هبت رياح التغيير على المجتمع. ولقد تكونت كرة الثلج التي آمل أن يساعد هذا الكتاب على تحويلها إلى انهيار جليدي هائل".

من ملاحظاتي المذكورة أعلاه، ربما تكون قد ظننت أنني لا أكن احتراماً لأرباب المهن الطبية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن أحد أبنائي طبيب، ولا أعرف مهنة أرقى من مهنة الطب. وفي الواقع، إننا نتلقى مزيداً من التوصيات والتحويلات إلى عياداتنا من المهنيين الطبيين أكثر من أي مهنيين آخرين،

ومما يثير الدهشة أن المزيد من عملائنا من أرباب المهن الطبية أنفسهم أكثر من عملائنا من أرباب أية مهنة أخرى!

في السنوات الأولى، كان ممارسو الطب يعتبرونني في مرتبة بين الدجال والنصاب. ولكن في أغسطس عام ١٩٩٧، تشرفت بتلقي دعوة لإلقاء محاضرة في المؤتمر الدولي العاشر عن التبغ وأثره على الصحة، والذي عقد في بكين. وأعتقد أنني أول شخص غير مؤهل في الطب يتلقى هذه الدعوة. وكانت الدعوة في حد ذاتها مقياساً للتقدم الذي حققته.

إلا أنني كنت وأنا ألقي المحاضرة كأنني أخاطب حائطاً من الأسمنت. فبسبب فشل علكة ولصقة النيكوتين في علاج المشكلة، فقد بدا أن المدخنين أنفسهم أصبحوا يعتقدون أنه لا سبيل إلى شفائهم من إدمان أحد العقاقير بأن يوصف لهم نفس العقار، فهذا يشابه أن تقول لأحد مدمني الهيروين: "لا تشم الهيروين، فهذا شيء ضار، بل جرب أن تحقنه في أوردتك!" (لا تجرب هذا مع النيكوتين وإلا قتلك في الحال!). ونظراً لأن مهنيي الطب (أو الأطباء على سبيل الاختصار) ووسائل الإعلام والجمعيات الخيرية مثل ASH و QUIT ليس لديهم أي فكرة عن كيفية مساعدة المدخنين على الإقلاع، فإنهم يركزون على إخبار المدخنين بما يعرفونه بالفعل: وهو أن التدخين غير صحي، وأنه عادة سيئة تثير الاشمئزاز؛ وأنه سلوك غير اجتماعي ومضيعة للمال. وكأنهم لا يدركون أن المدخنين لا يدخنون بغية الحصول على تلك الأشياء السيئة المذكورة، ولكنهم يستمرون في التدخين لوقوعهم في مصيدة التدخين. وتكمن المشكلة الحقيقية في إزالة الأسباب التي دفعتهم أو تدفعهم للتدخين.

ونجد العجب في تلك المناسبات القومية التي تعقد لمكافحة التدخين، إذ يأتي أحد خبراء الطب الرسميين الذين تعينهم الحكومة ليقول للناس شيئاً مثل هذا: إن اليوم هو يوم منع التدخين وهو اليوم الذي يجب أن يقلع فيه كل مدخن عن التدخين". ويعلم كل مدخن أن في ذلك اليوم في العام يقوم معظم

مدخن. وإذا قررت أنك لم تعد راغباً في الإقلاع، فستعاد إليك الأتعاب التي دفعتها بالكامل! وبناءً على ضماننا هذا بإرجاع النقود، فقد زاد معدل النجاح في عياداتنا عالمياً في المتوسط إلى ما فوق ٩٠٪!

ومع ذلك، لا تدع أياً مما قلناه تواً يحط من قدر هذا الكتاب؛ فهو بمثابة دورة علاجية كاملة في حد ذاته وقد أقلع ملايين المدخنين ببساطة بمجرد قراءته. وإذا كنت في شك من هذا يمكنك الاتصال هاتفياً بأقرب عيادة لك لتحصل على مزيد من الإرشادات. وتوجد قائمة بالعيادات في نهاية هذا الكتاب.

المدخنين بمضاعفة ما يدخنون عادة مرتين ومضاعفة مقدار وقاحتهم وتحديهم لمن حولهم، ذلك لأن المدخنين لا يحبون أن توجه إليهم الأوامر الرسمية، لاسيما إذا كانت ممن يقول لهم إنهم بلهاء، ولا يفهم السبب الحقيقي الذي يجعلهم يدخنون.

ولأن من يوجهون هذه الأوامر لا يفهمون دوافع المدخنين أنفسهم وكيف يجعلون من السهل على المدخنين أن يقلعوا، فإن لسان حالهم يبدو وكأنه يقول: "جرب هذه الطريقة، فإذا لم تنفع فجرب أخرى!". هل يمكنك تخيل مرض مثل التهاب الزائدة، له عشر طرق علاج مختلفة، تؤدي تسع طرق منها إلى شفاء ١٠٪ من المرضى، بما يعني أنها تقتل ٩٠٪ من المرضى، بينما تؤدي الطريقة العاشرة إلى شفاء ٩٥٪ منهم. تخيل لو كانت معرفة هذه الطريقة العاشرة متاحة على مدى أكثر من عشرين عاماً ولكن غالبية الأطباء لا يزالون يصفون الطرق التسع الأخرى الفاشلة.

والعجيب أن أحد الأطباء في مؤتمر مكافحة التدخين قد أثار نقطة وثيقة الصلة جداً بالموضوع لم تخطر لي من قبل. فقد أشار إلى أن الأطباء قد يجدون أنفسهم متهمين من الناحية القانونية بسوء الأداء الطبي بعدم نصحهم لمرضاهم بأفضل طريقة (رسمية) للإقلاع عن التدخين. ومما يثير السخرية أنه كان من كبار المؤيدين لطريقة العلاج باستبدال النيكوتين (أي بعلكات أو لصقات النيكوتين... إلخ)، وأحاول قدر المستطاع ألا أكون حقوداً، ولكنني أتمنى أن يكون أول ضحية لاقتراحه هذا!

إن الحكومات تضيع كل عام ملايين الجنيهات في تنظيم حملات تحذيرية تحاول إقناع صغار السن بألا يقعوا في مصيدة التدخين. وقد يضيعون ملايين غيرها في محاولة إقناعك بأن الدراجات النارية يمكن أن تكون خطرة على حياتك! ألا يدرك أولئك الناس أن صغار السن يعرفون أن سيجارة واحدة لن تقتلهم ولا يتوقع أي من صغار السن أن يقع في شرك التدخين للأبد؟ إن العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة قد عرفت بالتأكيد على مدى أربعين عاماً، إلا أن

المزيد من صغار السن لا يزالون يقعون في الشرك اليوم أكثر من السابق. ولا يحتاج أولئك الصغار إلى أن يشاهدوا مخاطر التدخين في التليفزيون. بل يميل المدخنون لتجنب هذه البرامج بأي طريقة. ويكاد يكون كل مدخن قد شاهد بعينيه الضرر الفادح الذي يسببه التدخين في عائلته. ولقد شاهدت أبي وأختي وقد دمرتهما هذه العادة البغيضة، ولكن هذا لم يمنعني من الوقوع في الشرك.

ولقد ظهرت في أحد برامج التليفزيون القومية مع طبيبة من جمعية ASH والتي لم تدخن أبداً في حياتها كما لم تعالج مدخناً واحداً ووجدتها تتحذلق شارحة للناس كيف ستؤدي حملة التوعية الحكومية الأخيرة التي تكلفت مليونين ونصف المليون جنيه إلى منع صغار السن من الوقوع في براثن التدخين. ولو كان لدى الحكومة ما يكفي من الحصافة لتعطيني هذا المال لنظمت حملة أضمن بها القضاء التام على إدمان النيكوتين في بضع سنين.

إنني أعتقد بحق أن كرة الثلج قد صارت في حجم كرة القدم. ولكن بعد أن مر عشرون عاماً فلا يزال هذا الجهد مجرد قطرة في بحر. وإنني ممتن لملايين المدخنين السابقين الذين زاروا عياداتي، وقرءوا كتبي، وشاهدوا أشرطتي المصورة، وأوصوا أصدقاءهم وأقرباءهم وغيرهم ممن يستمع إليهم باتباع "**الطريقة السهلة**" وإنني أرجو أن يستمروا في فعل هذا. ولكن كرة الثلج لن تصبح انهياراً جليدياً إلا إذا توقف الأطباء، وتوقفت وسائل الإعلام، وهيئات ASH و QUIT عن وصف طرق تجعل من الصعب الإقلاع عن التدخين وسلموا بأن **الطريقة السهلة** ليست مجرد طريقة أخرى من بين طرق عديدة مشابهة، وإنما هي:

الطريقة الوحيدة المعقولة التي يمكن استخدامها!

إنني لا أتوقع منك أن تصدقني تماماً في هذه المرحلة، ولكن حينما تفرغ من هذا الكتاب ستكون قد فهمت مضمونه. وحتى حالات الفشل القليلة نسبياً التي واجهتنا يقول الواحد منهم ما معناه:

ورغم أنني كنت مدركاً أنني اكتشفت شيئاً عظيماً، إلا أنني لم أتوقع حتى في أكثر أحلامي إفراطاً في الخيال أن أحقق هذه المعدلات العالية. وقد تجادلني قائلاً إنني لو كنت أؤمن حقاً أن بإمكاني علاج العالم من التدخين فلابد أن أكون قد توقعت معدل نجاح يصل إلى ١٠٠٪.

وأقول لك لا، إنني لم أتوقع أبداً أن أحقق نسبة ١٠٠٪. وأضرب لك مثلاً باستخدام النشوق الذي كان في الماضي أكثر صور إدمان النيكوتين انتشاراً إلى أن اعتبر أمراً غير لائق من الناحية الاجتماعية فاختفى من حياة الناس. ولكننا لا نزال نجد بعض الحالات الشاذة من الناس الذين لا يزالون يستخدمون النشوق. ولعل تلك الحالات الفردية ستستمر في المستقبل. والمذهل أن أعضاء البرلمان البريطاني هم أكثر من لا يزالون يتمسكون بهذه العادة القبيحة وإنني أفترض أن هذا أمر لا يثير الدهشة إذا أمعنا النظر فيه، فالساسة بصفة عامة يكونون متخلفين عن الزمن بحوالي مائة عام! لذا فستظل هناك دائماً نسبة ضئيلة من المدخنين. إنني بالتأكيد لم أتوقع أن أعالج كل مدخن بصفة شخصية.

إن ما ظننت أنه سيحدث هو أنني بمجرد أن أشرح غموض مصيدة التدخين وأقضي على الأوهام السائدة مثل:

- المدخنون يستمتعون بالتدخين
- المدخنون يختارون أن يدخنوا
- التدخين يعالج الملل والتوتر
- التدخين يساعد على التركيز والاسترخاء
- التدخين عادة
- الإقلاع عن التدخين يتطلب قوة إرادة
- من بدأ في التدخين يبقى مدخناً للأبد
- إخبار المدخنين بأن التدخين يقتلهم يساعدهم على الإقلاع عنه
- بدائل التدخين، لاسيما الإحلال بالنيكوتين، يساعد المدخنين على الإقلاع

ذلك، فإنهم لن يتحرروا تماماً أبداً، بل ستمر عليهم في بقية حياتهم لحظات ضعف تدفعهم إلى أن يدخنوا سيجارة ويكون عليهم مقاومة هذا الإغراء.

إن أغلبية أولئك المدخنين يغادرون العيادة بعد بضع ساعات وهم سعداء لكونهم تحرروا من التدخين. فكيف تحققت هذه المعجزة (إذا صح التعبير)؟ عليك أن تحجز موعداً لدى إحدى عيادات **الطريقة السهلة** لكي تعرف الإجابة. ولكن ما أستطيع أن أقوله هو أن معظم المدخنين يتوقعون منا أن نحقق هذا الهدف بأن نحدثهم عن الأخطار الصحية الرهيبة التي تتهددهم، وأن نقول لهم إن التدخين عادة قبيحة مقززة، وإنها تكلفهم أموالاً طائلة، وإنهم يكونون أغبياء لو لم يقلعوا عنها. كلا! إننا لا نتفضل عليهم بإخبارهم بما يعلمونه بالفعل. فهذه مشكلات التدخين، وليست مشكلات الإقلاع عن التدخين بمعنى أن المدخنين لا يدخنون بغية الحصول على تلك الأضرار البغيضة، وإنما يدخنون لأسباب أخرى، ولذلك فلكي يقلعوا، يجب أن نزيل الأسباب الحقيقية التي تجعلهم يدخنون. وتعمل **الطريقة السهلة** على معالجة هذه المشكلة. فهي تزيل الرغبة في التدخين. وما أن تتم إزالة هذه الرغبة، فلن يحتاج المدخن السابق إلى قوة الإرادة للاستمرار.

توجد **الطريقة السهلة** في شكل عيادات، وكتب، وأشرطة فيديو، وأشرطة سمعية، وأسطوانات مدمجة، ودورات إنترنت. وفي كل فئة من هذه الفئات ستجد الطريقة واحدة إلا أنها مجرد وسائل مختلفة لتوصيل الطريقة إلى المتلقي. فأي وسيلة تستخدمها من هذه الوسائل؟ هذا يتوقف على اختيارك الشخصي. وتحقق العيادات معدلاً عالياً من النجاح لدرجة تجعلنا قادرين على أن نعطي ضماناً بإرجاع النقود للعميل في حالة عدم رضاه عن نتيجة العلاج. وتتفاوت الأتعاب تبعاً لموقع العيادة، وإذا كنت واحداً من نسبة العشرين بالمائة من العملاء التي تحتاج إلى أكثر من زيارة للعيادة، يمكنك أن تحضر أي عدد من زيارات المتابعة دون أن تتكلف شيئاً أكثر مما دفعت. وإننا لا نتخلى عن أي

مقدمة

"سوف أعالج العالم من التدخين!"

كنت أتحدث إلى زوجتي، التي ظنت أنني بدأت أهزي بكلام فارغ. وهو أمر متوقع إذا عرفنا أنها وجدتني أفشل عدة مرات في محاولتي للإقلاع عن التدخين. وكانت آخر هذه المحاولات الفاشلة قبل نجاحي في الخلاص من التدخين بسنتين. ولقد عشت خلال تلك المحاولة الفاشلة ستة أشهر من العذاب قبل أن أستسلم وأشعل سيجارة. ولا أخجل من أن أعترف بأنني بكيت كالطفل. لقد كنت أبكي وأنتحب لأنني ظننت أنه قدر لي أن أبقى مدخناً بقية حياتي. كنت قد بذلت الكثير من الجهد في تلك المحاولة وعانيت البؤس والشقاء لدرجة أنني ظننت أنني لن أمتلك القوة لتكرار هذا العناء مرة أخرى. إنني لست رجلاً عنيفاً، ولكن لو كان أحد الناس المتهكمين من غير المدخنين ممن لم يجربوا هذا العذاب قد قال لي في ذلك الوقت بكل سذاجة وقلة إدراك إن جميع المدخنين يمكن أن يجدوا سهولة في الإقلاع عن التدخين فوراً وبشكل دائم، لربما كنت تهورت وقمت بأفعال غير مسئولة، أو أمسكت بأي شيء تطوله يدي وهويت به على رأسه. كما أنني مقتنع تماماً أن أي هيئة محلفين في العالم، مكونة من المدخنين فقط، كانت ستمنحني البراءة على أساس أن هذا كان سيصبح في نظرهم اعتداء مبرر!

وربما كنت أنت أيضاً كمدخن تجد أنه من المستحيل تصديق أن من الممكن أن يقلع أي مدخن بسهولة عن التدخين. وإذا كان الأمر هكذا، فإنني أرجوك ألا تلقي بهذا الكتاب في صندوق القمامة. وأناشدك أن تثق بي. وأؤكد لك أنه حتى أنت يمكنك أن تجد سهولة في الإقلاع عن التدخين.

فإن المشكلة ستحل حينئذ. وبصفة خاصة، فإنني حينما قضيت على الوهم القائل إن من الصعب الإقلاع عن التدخين وأن عليك المرور بفترة انتقالية من العذاب حتى يتحقق لك هذا الهدف، ظننت حينئذ بسذاجة أن باقي العالم سوف يهتدي إلى النور ويتبع طريقتي هذه.

كنت أظن أن عدوي الرئيسي هو صناعة التبغ. ولكن ما أدهشني حقاً أن العوائق التي اعترضتني كانت تتمثل في نفس تلك المؤسسات التي كنت أظنها أكبر حليف لي: وسائل الإعلام، والحكومة، والمنظمات الأهلية مثل ASH و QUIT، ومن ينتمون إلى المهن الطبية الرسمية!

لعلك شاهدت الفيلم السينمائي بعنوان (المرضة كني) Sister Kenny. فإذا لم تكن قد شاهدته فهو عن الفترة التي كان فيها مرض شلل الأطفال يغتال أطفالنا. إنني أتذكر بجلاء أن اسم هذا المرض كان يبعث داخل النفوس قدراً من الخوف يساوي الذي يسببه مرض السرطان اليوم. ولم يكن ضرر مرض شلل الأطفال يقتصر على إصابة الساقين والذراعين بالشلل، بل إنه كان يشوه تلك الأطراف أيضاً. وكان العلاج الطبي الرسمي يقوم على وضع هذه الأطراف في جبائر حديدية بهدف منع التشوهات. ولكنها كانت تؤدي لاستمرار الشلل مدى الحياة!

كانت الممرضة كني تؤمن أن تلك الجبائر الحديدية تعطل الشفاء، وأثبتت مرات كثيرة أن العضلات يمكن إعادة تدريبها بحيث يستطيع الطفل أن يسير على قدميه مجدداً. ولكنها لم تكن طبيبة بل مجرد ممرضة. فكيف تجرؤ على اقتحام ميدان يقتصر على الأطباء المؤهلين؟! ولم يكن يهم أخصائيي الطب الرسميين، على ما يبدو، أن الممرضة كني قد توصلت إلى حل للمشكلة وأنها أثبتت فعالية هذا الحل. بل كان الأطفال الذين عالجتهم كني يعرفون أنها على حق وكذلك آباؤهم، إلا أن أرباب المهن الطبية الرسمية لم يكتفوا بأن رفضوا تبني أساليبها بل منعوها أيضاً من ممارسة مهنة الطب، ولقد استغرقت الممرضة كني عشرين عاماً حتى بدأ الأطباء الرسميون يتقبلون أساليبها السليمة الواضحة.

أضف إلى كل هذه الحقائق أنه كان لدي شك شخصي فاق في نفسي كل الشكوك الأخرى؛ وهو أنني لم أكن كاتباً أصلاً وكنت واعياً تماماً بأوجه النقص والقصور التي لدي في هذا الشأن. صحيح أنني كنت واثقاً بأنه بإمكاني الجلوس وجهاً لوجه أمام مدخن ما وإقناعه بأن المناسبات الاجتماعية ستكون أكثر متعة وسيكون هو أكثر قدرة على التركيز، ومواجهة التوتر عندما يهجر التدخين، وبمقدار السهولة والمتعة التي تتسم بها عملية الإقلاع عن التدخين، ولكن كيف يمكنني أن أحقق هذه المهمة ببراعة من خلال كتاب يقرأ؟!

ومع ذلك، فإنني أشكر الله أن كان رحيماً بي. فلقد تلقيت آلافاً من رسائل التحية والمجاملة التي تتضمن تعليقات مثل:

"إنه أروع كتاب قرأته على الإطلاق".
"أنت مرشدي ومعلمي!".
"أنت عبقري".
"يجب أن تحصل على لقب فارس".
"يجب ترشيحك رئيساً للوزراء!".
"أنت قديس".

وإنني آمل أن أكون قد وفقت في عدم السماح لهذه التعليقات بأن تدير رأسي وتصيبني بالغرور، لاسيما وأنني أدرك تماماً أن الهدف من هذه التعليقات لم يكن مجاملتي لمهاراتي اللغوية؛ فأنا أفتقر إليها على كل حال. لذلك، فما تؤكده هذه التعليقات هي أنك سواء اخترت أن تقرأ الكتاب أو أن تذهب إلى العيادة فإن:

الطريقة السهلة تحقق النجاح!

ولا يقتصر الأمر على أن لدينا اليوم شبكة عالمية من عيادات **الطريقة السهلة** بل إن هذا الكتاب يحقق رقماً من أعلى مبيعات كتب دار بنجوين للنشر

"إني لم أنجح بعد، ولكن أسلوبك أفضل من أي أسلوب عرفته من قبل".

وإذا شعرت حينما تفرغ من هذا الكتاب أنك مدين لي بالامتنان، يمكنك أن ترد الدين وزيادة. ليس بمجرد أن تصف **الطريقة السهلة** لمعارفك فحسب، ولكن كلما شاهدت برنامجاً بالتليفزيون أو استمعت إلى برنامج بالإذاعة أو قرأت مقالة في جريدة تنصح باتباع طريقة أخرى. فاكتب إليهم أو اتصل بهم تليفونياً واسألهم لماذا لا ينصحون باتباع "**الطريقة السهلة**" وبهذا سيبدأ الانهيار الجليدي المنشود، ولو عشت حتى أراه فسأموت بعدها وأنا سعيد.

هذه الطبعة من كتاب "**الطريقة السهلة**" تحتفل بمرور عشرين عاماً على اكتشاف هذه الطريقة وتعطيك الأسلوب الفني الذي يبين لك مدى سهولة ومتعة الإقلاع عن التدخين. وإنني حينما أضع أمامي جهاز الكمبيوتر المحمول أجد من الصعب أن أصدق أن المخطوطة الأصلية لهذا الكتاب كانت مكتوبة باليد، وصعبة القراءة حتى على من كتبها، ثم كتبت بآلة كاتبة عتيقة الطراز. وحينما أطفأت آخر سيجارة في ١٥ يوليو ١٩٨٣ عرفت بالتأكيد أنني اكتشفت شيئاً كان كل مدخن يبحث عنه: وهو طريقة سهلة ومباشرة للفكاك من العبودية للسيجارة. والذي لم أكن أعرفه يقيناً هو ما إذا كان بإمكاني إقناع مدخن واحد، ناهيك عن العالم بأسره، بالإقلاع عن التدخين.

واليوم وقد تجاوزت مبيعات هذا الكتاب أربعة ملايين نسخة، وتمت ترجمته لأكثر من عشرين لغة، فقد تجاوزت **الطريقة السهلة** كل توقعاتي.

كنت قد بدأت أنا وزوجتي جويس فقط في منزلنا في راينس بارك، واليوم أصبحت لدينا شبكة تتجاوز الخمسين من عيادات **الطريقة السهلة** تنتشر في عشرين دولة في أنحاء العالم. وأرى اليوم الثلاثين سنة التي قضيتها في التدخين المستمر كأنها كابوس، ويسعدني أن تتاح لي هذه الفرصة لأشكر

تحذير

ربما كنت قلقاً بعض الشيء تجاه قراءة هذا الكتاب. فربما كنت مثل معظم المدخنين يملؤك مجرد التفكير في التوقف عن التدخين بالفزع، ورغم نيتك المؤكدة في التوقف يوماً ما فإنك تماطل.

وإذا كنت تتوقع مني أن أخبرك عن المخاطر الصحية الرهيبة التي يتعرض لها المدخنون، وأنهم ينفقون ثروة لا بأس بها على التدخين، وأن التدخين عادة سيئة قبيحة، وأن سلوكك هذا يتسم بالغباء، وضعف الإرادة، وضعف الشخصية، فسوف أخيب ظنك. فهذه الأقوال لم تساعدني على الإقلاع عن التدخين ولو كانت ستساعدك لكنت قد أقلعت بالفعل!

إن طريقتي التي أسميها **"الطريقة السهلة"** لا تؤدي مهمتها بالأسلوب السابق ذكره. بل إنك قد تجد صعوبة في تصديق بعض الأشياء التي سأذكرها لك لاحقاً. ولكن حينما تفرغ من قراءة هذا الكتاب، فإنك لن تقتصر على تصديقها، ولكنك ستتعجب أيضاً كيف تم غسل مخك وجعلك تصدق غيرها.

هناك فكرة خاطئة شائعة تقول إننا نختار أن ندخن. والحقيقة أن اختيار المدخنين للتدخين لا يختلف كثيراً عن اختيار شاربي الخمر أن يكونوا مدمنين للخمر أو متعاطي الهيروين أن يكونوا مدمنين للهيروين. والواقع يقول إننا نختار فقط أن ندخن السجائر الأولى للتجربة ثم نقع بعدها في مصيدة التدخين. وهذا

وعلى أي حال، كانت قد مرت سنتان بعد أن أطفأت السيجارة التي كنت أعرف أنها الأخيرة، ووجدتني لا أكتفي بأن أقول لزوجتي إنني صرت غير مدخن بل أقول لها أيضاً إنني سأعالج باقي المدخنين في العالم من التدخين! ويجب أن أعترف بأن تشكيكها في كلامي قد هزني وأرقني. ولكن هذا لم يقلل من شعوري غير الطبيعي بالزهو والقوة. وأفترض أن شعوري بالبهجة لاعتقادي بأنني تحررت بالفعل من التدخين قد شوه نظرتي للأمور بعض الشيء. ولكن بتأمل ما سبق، يمكنني الآن أن أتفهم وجهة نظرها. إنني الآن أفهم سبب شكوك جويس (زوجتي) وشكوك أقربائي وأصدقائي المقربين الذين اعتقدوا أنني أمزح معهم.

إلا أنني حينما أنظر إلى حياتي الماضية، أرى أن الهدف من وجودي في هذه الحياة كان هو الاستعداد لحل مشكلة التدخين. فحتى سنوات العناء التي تدربت فيها ثم مارست العمل كمحاسب كانت شديدة الأهمية في مساعدتي على سبر أغوار مصيدة التدخين. يقولون إنك لا تستطيع أن تخدع كل الناس كل الوقت، وأعتقد أن شركات الدخان والسجائر قد خدعت معظم الناس لسنوات عديدة. كما أزعم أيضاً أنني أول من فهم مصيدة التدخين! وإذا كنت أبدو متعجرفاً، فدعني أضف مسرعاً فأقول إنه لا فضل لي في ذلك، وإنما هي ظروف حياتي!

وقد كان اليوم الحاسم هو الخامس عشر من يوليو ١٩٨٣. لم يكن ما حدث هروباً من أحد السجون النازية، ولكنني أتخيل أن الذين تمكنوا من هذا أحسوا بنفس مشاعر التحرر والابتهاج التي أحسست بها حينما أطفأت تلك السيجارة الأخيرة. أدركت أنني اكتشفت شيئاً كان كل مدخن يتحرق شوقاً إليه؛ وهو طريقة سهلة للإقلاع عن التدخين.

وبعد أن اختبرت الطريقة على أصدقائي وأقربائي المدخنين تركت مهنة المحاسبة وصرت استشارياً متفرغاً لأساعد المدخنين الآخرين على الإقلاع.

الزملاء والناشرين وملايين المدخنين السابقين الذين أقلعوا عن التدخين بمساعدة **الطريقة السهلة** لتكون العشرين عاماً الأخيرة نعيماً وسعادة.

هل تشعر أيها المدخن بالكآبة واليأس؟ لا يهمك هذا، وانظر إلي. إنني إن كنت قد حققت بعض الأشياء الرائعة في حياتي، فإن أعظمها على الإطلاق في رأيي هو الخلاص من العبودية لإدمان النيكوتين. ولقد تحررت من ذلك الرق منذ ما يزيد على عشرين عاماً ولا تزال الفرحة بالحرية تغمرني. فلا تيأس ولا تبتئس، بل على العكس، فإنك على وشك أن تحقق شيئاً يود كل مدخن على ظهر الأرض أن يحققه... وهو: **أن تكون حراً!**

وبعد عامين آخرين، ألفت أول طبعة من هذا الكتاب. ومن بين الحالات التي فشلت في علاجها كان ذلك الرجل الذي تحدثت عنه في الفصل ٢٥ والذي كان الملهم لي لتأليف هذا الكتاب الجديد. فقد زارني مرتين وكانت الدموع تملأ عيوننا في كل لقاء لنا. كان هائجاً لدرجة منعتني من أن أجعله يسترخي حتى يستوعب ما أقول. وفكرت أنني لو ألفت كتاباً، فبإمكانه أن يقرأه في الوقت المناسب له، ولأكبر عدد من المرات حسبما يريد مما يساعده على تلقي الرسالة المطلوب توصيلها والاستفادة بها.

لم يكن لدي أدنى شك في أن **الطريقة السهلة** كانت ستؤدي دورها بكفاءة مع سائر المدخنين كما فعلت معي. ولكنني حينما أقدمت على وضع الطريقة في شكل كتاب كنت قلقاً. لأنني حينما أجريت بعض الاستقصاءات لجس نبض السوق بدت التعليقات الأولية غير مشجعة كثيراً كما يلي:

"هل يمكن أن يساعدني كتاب على الإقلاع عن التدخين؟ إن ما أحتاجه هو قوة الإرادة!".

"كيف يمكن أن يجعلني كتاب ما أتجنب تلك الأعراض الفظيعة المسماة أعراض الانسحاب؟".

أنا أيضاً كانت لي شكوكي الخاصة. فكثيراً ما كان يحدث في العيادات أن يسيء أحد العملاء فهم نقطة مهمة أحاول توصيلها، وكنت قادراً حينئذ على تصحيح هذا الوضع. ولكن كيف يمكن أن يقوم الكتاب بهذه المهمة؟ تذكرت الأيام التي كنت أستذكر دروسي فيها للحصول على مؤهل للعمل كمحاسب. فإذا وصلت إلى نقطة معينة في أحد الكتب لم أفهمها أو لم أتفق فيها مع المؤلف، كنت أشعر بالإحباط لأنني لن أستطيع التحدث مع الكتاب لمناقشته! وكنت مدركاً أيضاً أنه في هذه الأيام التي طغت فيها مشاهدة التليفزيون وتسجيلات الفيديو، نجد الكثيرين من الناس غير معتادين على القراءة.

كل عام منذ أول طبعة. بل إنه فاق مؤخراً توزيع قصة هاري بوتر في النرويج مما جعله يحقق قمة المبيعات بين جميع الكتب هناك، سواء كانت من الكتب الخيالية أم غير الخيالية! ولقد بيعت منه حوالي أربعة ملايين نسخة، وترجم إلى أكثر من عشرين لغة!

بعد عام تقريباً من تشغيل عيادات الإقلاع عن التدخين، اعتقدت أنني قد عرفت كل شيء يمكنني أن أعرفه عن مساعدة المدخنين على الإقلاع. ولكن المذهل أنني بعد ٢٠ عاماً من اكتشافي لهذه الطريقة لازلت أتعلم شيئاً جديداً كل يوم تقريباً. وهذه الحقيقة جعلتني أشعر بالهم بعض الشيء حينما طلب مني البعض أن أنقح الطبعة الأولى بعد ست سنوات من بدء نشر الكتاب. كنت أفزع من فكرة أنه سيتعين علي أن أعدل أو أتراجع عن كل ما كتبت تقريباً.

ولكن لا حاجة بي للقلق. فلا تزال القواعد الأساسية **للطريقة السهلة** صالحة اليوم كما كانت يوم اكتشفتها لأول مرة. والحقيقة الجميلة هي أنه:

من السهل أن تتوقف عن التدخين!

إنها حقيقة واقعة. والعقبة الوحيدة التي أمامي هي أن أقنع كل مدخن بها. إنني أستخدم كل المعلومات التي ادخرتها على مدى ما يزيد عن عشرين عاماً لكي أتيح لكل مدخن أن يرى النور. إننا نسعى في عياداتنا نحو الكمال. وكل فشل يحيق بنا يؤلمنا في أعماقنا لأننا نعرف أن بإمكان كل مدخن أن يجد سهولة في الإقلاع. وحينما يفشل المدخنون فإنهم يعتبرون ذلك إخفاقاً منهم. أما نحن فنعتبره إخفاقاً منا: فقد فشلنا في إقناع أولئك المدخنين بمدى سهولة ومتعة الإقلاع عن التدخين.

لقد أهديت الطبعة الأولى لنسبة الـ ١٦-٢٠٪ من المدخنين الذين فشلت في علاجهم. ونسبة الفشل هذه تعزى إلى ضمان إرجاع النقود الذي نعطيه في عياداتنا. وأما نسبة الفشل السائدة في عياداتنا في أنحاء العالم فهي أقل من ١٠٪. وهذا يعني أن نسبة النجاح تتعدى ٩٠٪.

والحرمان، والتوق المستمر إلى التحرر، والخوف من أن تفقد وجبات الطعام والمناسبات الاجتماعية متعتها بدون السيجارة، والخوف من أن يحرم القدرة على التركيز، أو على مواجهة التوتر، أو الثقة بالنفس من غير تلك السيجارة اللعينة. والخوف من أن تتغير شخصيته وطبيعته المميزة. وفوق كل ذلك الخوف أو بالأحرى الاعتقاد بالفكرة القائلة إن المدخن لابد أن يبقى كذلك ولا أمل في أن يكف عن ذلك، وأنه سيمضي ما تبقى من عمره في توق واشتهاء لسيجارة بين الحين والحين. وإذا كنت فعلت مثلي وجربت جميع الطرق التقليدية وذقت مرارة تلك الطريقة المسماة قوة الإرادة للإقلاع عن التدخين، فلن يقتصر الأمر على معاناتك هذا الخوف بل إنك ستكون مقتنعاً أيضاً بعجزك عن الإقلاع.

وإذا كنت قلقاً أو فزعاً أو تشعر بأن الوقت غير مناسب للإقلاع عن التدخين. فدعني أطمئنك بأن قلقك أو فزعك هذا مبعثه الخوف. وهذا الخوف لا تبدده السجائر ولكنه ينتج عنها. إنك لم تقرر أن توقع نفسك في مصيدة النيكوتين. ولكنها مثل جميع المصائد والفخاخ قد صممت بحيث تضمن أن تبقى واقعاً في حبائلها. واسأل نفسك: عندما أشعلت السجائر الأولى بدافع التجربة، هل قررت وقتها أن تبقى مدخناً حتى هذه اللحظة؟ إذن متى ستقلع عن التدخين؟ أغداً؟ أم في العام القادم؟ كف عن خداع نفسك! فهذا الفخ قد صمم ليمسك بك حتى الموت. وإذا لم يكن الأمر هكذا، فلمَ إذن لم يقلع جميع المدخنين الآخرين عن التدخين قبل أن يقتلهم؟!

لقد نشرت أول طبعة من هذا الكتاب دار بنجوين منذ عشرين عاماً وقد كان ولا يزال من أكثر الكتب مبيعاً؛ وبالتالي أصبحت لدي الآن سنوات من التقييم. وكما سوف تعرف من قراءتك للكتاب. فإن هذا التقييم قد كشف عن معلومات تجاوزت أشد طموحاتي عن فعالية طريقتي هذه. كما كشف عن وجهين "للطريقة السهلة" جعلاني أشعر بالهم. الثاني سوف أغطيه فيما بعد. وأما الأول فقد نبع من الرسائل التي تلقيتها. وأورد فيما يلي ثلاثة أمثلة نمطية

منها: إذ يقول مرسلوها:

> إنني لم أكن أصدق ما قلته من ادعــاءات، وأعتذر عن شكوكي هذه. فطريقتك سهلة وممتعة كما قلت. وقد أهديت نسخاً من كتابك لجميع أصدقائي وأقربائي المدخنين، ولكنني لا أفهم لماذا لا يقرءونها.
>
> لقد أهداني أحد أصدقائي المدخن سابقاً هذا الكتاب منذ ثماني سنوات ولكنني لم أقدم على قراءته إلا مؤخراً. ولم أندم على شيء إلا على أنني ضيعت ثماني سنوات أغفلت فيها هذا الكتاب.
>
> لقد فرغت تواً من قراءة كتاب "الطريقة السهلة". أعلم أنه لم يمر علي سوى أربعة أيام، ولكنني أشعر الآن بالانتعاش، وأعلم أنني لن أعود لحاجة للتدخين مجدداً. وأعترف أن المرة الأولى التي قرأت فيها كتابك كانت منذ خمس سنوات حتى وصلت إلى منتصفه وحينئذ شعرت بالفزع، وقد علمت بعد ذلك أنني لو كنت تابعت القراءة حينها لتوقفت عن التدخين. ألم أكن حمقاء حقاً؟

وأقول لتلك السيدة الشابة صاحبة الرسالة الأخيرة إنها لم تكن حمقاء. فلقد تحدثت عما شبهته بالزر السحري. فكتاب **الطريقة السهلة** يعمل بما يشبه الزر السحري. ودعني أزد الأمر توضيحاً فأقول إن **الطريقة السهلة** ليست سحراً. ولكنها بالنسبة لي ولمئات الألوف من المدخنين السابقين الذين وجدوا الإقلاع عن التدخين أمرا سهلا وممتعاً، تبدو وكأنها ضرب من السحر!

وهذا هو التحذير. إننا إزاء معضلة البيضة والدجاجة. فكل مدخن يريد أن يقلع وكل مدخن قد يجد من السهل والممتع أن يقلع. إلا أن الخوف هو وحده الذي يمنع المدخنين من محاولة الإقلاع عن التدخين. وأكبر دفعة للأمام هي أن يتخلص المدخن من هذا الخوف. ولكن لا يؤمل أن تتحرر من هذا الخوف إلا بعد أن تفرغ من هذا الكتاب. وعلى العكس، فإنك قد يصيبك مثلما أصاب تلك السيدة في المثال الثالث، إذ يمكن أن يزيد خوفك أثناء التقدم في قراءة الكتاب. وهذا قد يمنعك من الاستمرار حتى الانتهاء منه.

إنك لم تقرر أن تقع في شرك التدخين، ولكن فكر بوضوح واعلم أنك لن تنجو منه إلا إذا قررت ذلك بإيجابية. وربما كنت الآن تحاول جاهداً حتى تقلع عن التدخين. وعلى الجانب الآخر قد تكون قلقاً. وأياً كان الأمر، فلتضع نصب عينيك ما يلي: **إنك لن تخسر شيئاً على الإطلاق!**

وإذا قررت في نهاية الكتاب أنك ترغب في الاستمرار في التدخين، فلا شيء يمنعك من هذا. ولن يضطرك أحد لأن تحد من التدخين أو توقفه أثناء قراءتك هذا الكتاب، وتذكر أنه لا توجد علاجات بالصدمة. بل على العكس، فليس لدي لك إلا أخبار طيبة ومفيدة. فهل يمكنك تخيل ما شعر به الكونت دي مونت كريستو حينما تمكن أخيراً من الخلاص من سجنه؟ إنه نفس ما شعرت به حينما تحررت من فخ النيكوتين. وهو ما يشعر به ملايين المدخنين السابقين الذين استفادوا من طريقتي هذه. وفي نهاية الكتاب، **سيكون هذا ما تشعر به!**

انطلق إذن!

تحذير ٣

تمهيد

لنفترض أن ثمة طريقة سحرية لإيقاف التدخين تمكّن أي مدخن، بمن فيهم أنت، من الإقلاع عن التدخين:

- فوراً
- باستمرار
- دون الاستعانة بقوة الإرادة
- دون معاناة أعراض الانسحاب
- دون حدوث زيادة في الوزن
- دون استخدام تكتيكات الصدمة، أو الحبوب، أو الرقع، أو غير ذلك من الحيل

ودعنا نفترض أكثر من هذا:

- أنه لا توجد فترة أولية من الشعور بالحرمان أو البؤس
- أنك ستتمتع فوراً بالمناسبات الاجتماعية أكثر من ذي قبل
- أنك ستشعر بمزيد من الثقة وباستعداد أكبر لمواجهة الضغط
- أنك ستصبح أكثر قدرة على التركيز

- أنك لن تقضي بقية حياتك مضطراً لمقاومة ما تشعر به أحياناً من إغراء لإشعال سيجارة
- أنك لن تجد الإقلاع عن التدخين أمراً سهلاً فحسب، وإنما ستستطيع أيضاً بالفعل أن تستمتع بهذه العملية منذ اللحظة التي تطفئ فيها آخر سيجارة

إذا كان ثمة طريقة سحرية كهذه، فهل تستخدمها؟ الأرجح أنك ستفعل، ولكنك بالطبع لا تؤمن بالسحر. وأنا أيضاً لا أؤمن به. ولكن الطريقة التي ذكرتها تواً بمفرداتها توجد فعلاً وقد أسميتها **"الطريقة السهلة" Easy Way**. وهي في الحقيقة ليست سحرية، ولكنها تبدو كذلك. وقد بدت لي هكذا حينما اكتشفتها أول مرة، وأعرف أن الكثيرين من ملايين المدخنين السابقين الذين نجحوا في الإقلاع بمساعدة الطريقة السهلة يرونها كذلك أيضاً. ولا شك أنك لازلت ترى افتراضاتي صعبة التصديق. لا تقلق، فإنني كنت سأعتبرك ساذجاً بعض الشيء لو تقبلتها مباشرة دون برهان. ولكن من ناحية أخرى، لا تخطئ وتتجاهل هذه الافتراضات لأنك تؤمن أنها مبالغ فيها كثيراً. وعلى الأرجح، فإنك تقرأ هذا الكتاب فقط بسبب توصية من أحد المدخنين السابقين الذين حضروا إلى إحدى عيادات "الطريقة السهلة"، أو قرءوا هذا الكتاب. ولا يهم ما إذا كنت تلقيت هذه التوصية مباشرة أم عن طريق شخص يحبك ويقلق من أنك لو لم تقلع عن التدخين فلن تبقى على قيد الحياة.

فكيف تؤدي **الطريقة السهلة** مهمتها؟ ليس من السهل شرح هذا الأمر باختصار. فإن المدخنين يصلون إلى عياداتنا في حالات مختلفة من الفزع، وهم مقتنعون بأنهم لن ينجحوا، ويعتقدون أنه حتى لو حدثت المعجزة وتمكنوا من الإقلاع، فسيكون عليهم أن يمروا بمرحلة حتمية من البؤس الشديد. حتى إن المناسبات الاجتماعية التي سيمرون بها لن تكون ممتعة على الإطلاق. وأنهم سيكونون أقل قدرة على التركيز. ومواجهة التوتر. وأنهم حتى لو لم يدخنوا بعد

يختلف مثلاً عن الذهاب للسينما. فأنا أختار الذهاب بين الحين والآخر إلى السينما، ولكنني بالقطع لا أختار أن أقضي حياتي كلها فيها!

وأرجوك أن تعود بالذاكرة إلى ماضي حياتك. هل اعترفت يوماً بينك وبين نفسك أنك في أوقات معينة في حياتك لم تكن قادراً على الاستمتاع بإحدى الوجبات أو بمناسبة اجتماعية دون تدخين، أو أنك لم تكن قادراً على التركيز أو مواجهة التوتر دون أن تدخن سيجارة؟ وفي أي مرحلة أقررت بأنك احتجت للسجائر لا لمجرد المناسبات الاجتماعية ولكنك أردتها بشكل دائم طالما كنت مستيقظاً، وشعرت بعدم الأمان، بل بالفزع، بدونها؟

وأنت مثل أي مدخن آخر لابد أنك انزلقت إلى فخ من أشد الفخاخ خداعاً؛ هو فخ من صنع الطبيعة ثم من صنع الإنسان (إذا صح التعبير): ألا وهو التدخين. ولا يوجد والد في هذا الكوكب سواء كان مدخناً أم غير مدخن يود أو يقبل أن يرى أطفاله يدخنون. وهذا يعني أن جميع المدخنين يودون لو لم يدخنوا منذ البداية. ولا يثير الدهشة أن نقول إنه لا أحد يحتاج للسجائر لكي يستمتع بوجباته أو ليواجه التوتر قبل أن يقع في حبائل التدخين.

وفي نفس الوقت فإن جميع المدخنين يرغبون في الاستمرار في التدخين. ولكن يجب أن يقروا بأنه لا أحد أجبرهم على إشعال أول سيجارة والدليل على ذلك أنه لا أحد يجبرهم على إشعال السيجارة، سواء فهموا السبب أم لا، بل إن المدخنين هم أنفسهم الذين يقررون أن يشعلوها.

ولو كان ثمة زر سحري يمكن أن يضغط عليه المدخنون ليستيقظوا في الصباح التالي وكأنهم لم يشعلوا تلك السيجارة الأولى، فإن المدخنين الوحيدين الذين سنجدهم غداً في الصباح هم صغار السن الذين لا يزالون في طور التجربة. ونقول صراحة إن الشيء الوحيد الذي يمنع المدخن عن الإقلاع هو: **الخوف!**

الخوف من أن يتعين عليه أن يعيش فترة غير محددة من التعاسة،

آلن كار الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

ما قالته وسائل الإعلام عن طريقة آلن كار:

"لقد أبهجني الإحساس الجديد بالحرية". *إندبندنت*

"طريقة ذكية وأصلية". *إيفنينج ستاندرد*

ما قاله كبار الأخصائيين وممارسي الطب عن طريقة آلن كار:

"إنني لا أتردد في دعم جهود آلن كار في مساعدة المدخنين على الإقلاع. وكثير من عيادات الإقلاع عن التدخين تستخدم بعضاً من أساليبه. ولكن قلما تجد من يفعلون هذا بأسلوب ناجح كما يفعل هو". *وجهة نظر شخصية من بروفسور جوديث ماكاي، مديرة الهيئة الاستشارية الآسيوية لمكافحة التدخين وخبيرة منظمة الصحة العالمية، وهيئة مستشاريي التدخين والصحة*

"إنها لحقيقة مدهشة أن آلن كار، في مجال عمله غير الاحترافي في تعديل السلوكيات حسب اعترافه هو شخصياً، قد حقق النجاح فيما فشل فيه الكثيرون من أخصائيي علم النفس والطب النفسي الذين يحملون شهادات مرموقة، وهو صياغة أسلوب بسيط وفعال للإقلاع عن التدخين". *د. ويليام جرين، رئيس قسم الطب النفسي بمستشفى ماتيلدا هوسبيتال، هونج كونج*

"لقد تأثرت حقاً بهذه الطريقة. فرغم نجاح آلن كار وشهرته، فلم يكن ثمة غش ولا تحايل، وكان الأسلوب المهني الذي اتبعه يستحق احترام أي ممارس عام للطب. ويسرني أن أمنح مصادقتي الطبية على هذه الطريقة لأي شخص". *د. بي. إم. براي*

"لقد رأيت طريقة آلن كار: *الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين* مباشرة وفي مناسبات كثيرة، ووجدتها ناجحة جداً. وإنني من كل قلبي أساندها كأسلوب فعال لإيقاف التدخين". *د. آنيل فيسرام، الطبيب الاستشاري باتحاد المستشفيات الملكية ومستشفى لندن الملكي، بالمملكة المتحدة*

لقد وصلت حينئذ إلى مرحلة تخليت فيها حتى عن محاولة الإقلاع. ولم يكن السبب أساساً هو أنني كنت أستمتع بالتدخين. فمعظم المدخنين يستولي عليهم الوهم في بعض الأوقات بأنهم يستمتعون بالتدخين، ولكنني لم أؤمن بهذا الوهم قط. بل إنني كنت دائماً أكره مذاق السيجارة ورائحتها الكريهة، ولكنني كنت أظن أن السيجارة تساعدني على الاسترخاء، وأنها تمنحني الشجاعة والثقة، وكنت أشعر دائماً بالبؤس كلما حاولت الإقلاع ولا أستطيع تخيل حياة هانئة بدون السيجارة.

وفي نهاية الأمر، أرسلتني زوجتي إلى أحد المعالجين بالتنويم المغناطيسي. ويجب أن أعترف أنني كنت متشككاً تماماً، فلم أكن أعرف شيئاً عن التنويم في تلك الأيام، وكنت أتخيل المنوم المغناطيسي في صورة رجل له عينان ثاقبتان ويمسك بندولاً متأرجحاً. كما كانت في داخلي جميع الأوهام العادية التي لدى جميع المدخنين عن التدخين، فيما عدا شيء واحد: إذ كنت أعرف أنني لست ضعيف الإرادة. ولقد كنت أتحكم في جميع الأوجه الأخرى لحياتي إلا أن السجائر كانت تتحكم بي. وكنت أظن أن التنويم يشمل قهر الإرادة، ورغم أنني لم أكن عنيداً (فكنت مثل معظم المدخنين أتمنى من كل قلبي أن أكف عن التدخين) إلا أنني لم أكن لأتحمل أحداً يتحذلق قائلاً لي إنني لست بحاجة للتدخين.

وقد بدت لي جلسة العلاج بأكملها مضيعة للوقت. وقد حاول المعالج بالتنويم أن يجعلني أرفع ذراعي وأخفضهما وأفعل أشياء أخرى مختلفة. ولم يبدُ على أي منها أن لها فعالية حقيقية. صحيح أنني لم أفقد وعيي ولم أذهب في غيبوبة، أو على الأقل لا أظن أن هذا حدث لي، ولكن بعد تلك الجلسة لم يقتصر الأمر على أنني توقفت عن التدخين، بل إنني استمتعت حقاً بهذا التوقف حتى أثناء فترة الانسحاب.

والآن، قبل أن تندفع لتذهب إلى أحد المعالجين بالتنويم المغناطيسي، دعني أوضح لك أمراً. فالعلاج بالتنويم ضرب من الاتصال الروحي. فإذا تم

توصيل الرسالة الخطأ، فلن تتوقف عن التدخين. إنني أكره أن أنتقد ذلك الشخص الذي ذهبت إليه، فلولاه لربما كنت ميتاً الآن. ومع ذلك، فإن شفائي كان على الرغم منه وليس بفضله! إنني لا أريد أن أبدو جاحداً أو مضاداً للعلاج بالتنويم. بل على العكس، فإنني أستخدمه كجزء من الاستشارات التي تقدم في عياداتي. فهو القدرة على الإيحاء، وهو قوة فعالة يمكن استخدامها في الخير أو الشر. فاحذر من أن تستشير معالجاً بالتنويم إلا إذا نصحك به شخص تثق به وتحترمه.

وفي أثناء تلك السنين الفظيعة التي قضيتها كمدخن، كنت أظن أن حياتي تتوقف على السجائر. وكنت على استعداد لأن أموت ولا أعيش من غيرها. واليوم يسألني الناس عما إذا كنت أمر بفترات حنين إلى التدخين. والإجابة هي: "مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً"؛ والعكس تماماً هو الصحيح. إنني عشت حياة رائعة. ولو أنني مت بسبب التدخين، لما كنت لأشتكي. لقد كنت رجلاً محظوظاً للغاية، ولكن الشيء الأكثر روعة الذي حدث في حياتي على الإطلاق هو التحرر من ذلك الكابوس، وتلك العبودية التي كانت تضطرني للعيش وأنا أدمر جسدي وأدفع ثمناً غالياً لتلك العادة المدمرة.

ودعني أوضح لك الأمر منذ البداية: فأنا لست شخصية غامضة ولا أؤمن بالسحر ولا العفاريت. بل إن لدي عقلاً علمياً، ولم أستطع فهم هذا الأمر الذي بدا لي كأنه سحر. فبدأت قراءة بعض الكتب عن التنويم وعن التدخين. ولم أستشف مما قرأت أي تفسير لما حدث لي واعتبرته بمثابة معجزة. لماذا كان من السهل بشكل عجيب أن أقلع عن التدخين، بينما أمضيت قبلها أسابيع من الكآبة السوداء؟

لقد استغرق الأمر زمناً طويلاً لكي أستنبط السبب، وهذا يرجع أساساً إلى أنني كنت أعكس الوضع تماماً. فقد كنت أحاول استنتاج السبب وراء سهولة إقلاعي عن التدخين، في حين أن المشكلة الحقيقية هي محاولة تفسير السبب في أن المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع. فالمدخنون يتحدثون عن أعراض وآلام

الانسحاب الرهيبة، ولكنني حينما نظرت إلى الوراء وحاولت تذكر هذه الآلام الفظيعة لم أجد شيئاً منها. فلم يكن ثمة ألم بدني، بل إن المشكلة كلها كانت تكمن داخل العقل ذاته!

إن مهنتي التي أزاولها الآن طوال الوقت هي مساعدة الآخرين على التخلص من هذه العادة البغيضة. وإنني أحقق نجاحاً باهراً حقاً. فلقد ساعدت على شفاء آلاف المدخنين. ودعني أركز منذ البداية على أمر مهم وهو أنه لا يوجد ما يسمى "مدخن بلا رجعة". ولم أرَ حتى الآن شخصاً وقع في حبائل التدخين مثلي. وأقول إن أي شخص بإمكانه أن يتوقف عن التدخين بل وأكثر من هذا أن يجد سهولة في ذلك. إن الخوف أساساً هو الذي يجعلنا نتمسك بالتدخين: الخوف من ألا تكون الحياة ممتعة بدون السجائر، والخوف من الشعور بالحرمان. وفي الحقيقة، إن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة! فلن يقتصر الأمر على أن تبقى الحياة ممتعة بنفس الدرجة عند الإقلاع عن التدخين، بل إنها في الواقع ستصبح أكثر إمتاعاً بطرق عديدة وبما يتمتع به المرء من تحسين صحته وزيادة طاقته وأمواله وميزات أخرى كثيرة.

إن جميع المدخنين يمكنهم أن يجدوا سهولة في الإقلاع عن التدخين. حتى أنت! وكل ما عليك فعله أن تقرأ باقي الكتاب بعقل مفتوح. وكلما زاد ما يمكنك فهمه منه، زاد ما تجده من سهولة في الإقلاع عن التدخين. وحتى لو لم تفهم شيئاً، فطالما اتبعت التعليمات المذكورة ستجد الأمر سهلاً، وأهم شيء هو أنك لن تعيش حياتك متسكعاً بحثاً عن السجائر أو تشعر أنك محروم. بل الحرمان هو الذي كنت تعيشه وأنت تدخن.

ودعني أوجه لك تحذيراً. فهناك سببان لما يمكن أن يحدث من إخفاق فيما يتعلق بطريقتي وهما:

١. **الفشل في تطبيق التعليمات:** فبعض الناس ينزعجون من إصراري على اتباع بعض التوصيات. فمثلاً سأقول لك ألا تجرب أسلوب التقليل التدريجي أو استخدام بدائل مثل الحلوى أو العلك... إلخ (لاسيما ما يحتوي منها

على النيكوتين). وسبب إصراري هذا هو أنه إذا كان كثير من الناس قد نجحوا في الإقلاع باستخدام هذه الوسائل، فإنهم نجحوا بالرغم منها وليس بفضلها. فهي ليست الأسلوب الأمثل ولا الأسهل. وكل شيء أذكره لك له هدف: وهو جعل الإقلاع سهلاً ومن ثم تضمن النجاح.

٢. **الفشل في الفهم:** لا تأخذ كل شيء كقضية مسلمة. فليس المطلوب منك فقط أن تتشكك فيما أخبرك أنا به ولكن أيضاً في وجهات نظرك الشخصية وفيما علمك إياه المجتمع عن التدخين. فمثلاً قد تجد بعض الناس حولك يعتبرونه مجرد عادة، فاسأل نفسك: لماذا نجد العادات الأخرى، وبعضها ممتع، يسهل التوقف عنها، بينما نجد عادة قبيحة بشعة مثل التدخين تكلفنا ثروة طائلة وتقتلنا، ولكن يصعب التوقف عنها.

وإذا كنت تزعم أن السيجارة تمتعك، فاسأل نفسك: لماذا نجد أشياء أخرى أكثر إمتاعاً في الحياة بالتأكيد يمكن فعلها أو تركها دون إزعاج، بينما تجد نفسك مضطراً لتعاطي السيجارة وتشعر بالفزع إذا لم تتعاطها؟!



٢ الطريقة السهلة

الهدف من هذا الكتاب هو أن يدخلك في إطار عقلي يختلف عن الطريقة العادية للإقلاع التي تجعلك تبدأ بالشعور وكأنك تتسلق جبل إفرست، وتمضي الأسابيع القليلة التالية تشتاق للسيجارة وتحسد المدخنين الآخرين. فبدلاً من هذا، فإنك تبدأ مباشرة بالشعور بالعلو والتسامي كأنك شفيت من مرض مهلك عضال، ومن وقتئذ فصاعداً كلما مر بك الزمن زادت نظرتك إلى السجائر باحتقار وزاد تعجبك من أنك بدأت تدخينها أصلاً. وستنظر إلى المدخنين بإشفاق بدلاً من أن تحسدهم.

وطالما أنك لست من غير المدخنين ولست مدخناً سابقاً، فمن الضروري أن تستمر في التدخين إلى أن تفرغ من الكتاب تماماً. وقد يبدو لك هذا تناقضاً. ولكن فيما بعد سأشرح لك أن السجائر لا تفعل لك أي شيء مفيد مطلقاً. وفي الواقع إن من الأحاجي الكثيرة عن التدخين أننا حينما ندخن سيجارة بالفعل، فإننا ننظر إليها ونتساءل متعجبين: لماذا ندخنها؟ وحينما نحرم فقط من السيجارة، فإننا نراها غالية فنحرص عليها. ولكن دعنا نتقبل الحقيقة، وهي أنك سواء أحببت ذلك أم كرهته، فأنت تعتقد أنك وقعت في حبائلها. وحينما تعتقد ذلك، فلن تستطيع أن تسترخي تماماً ولا أن تركز بشكل سليم إلا إذا دخنت. فلا تحاول إذن أن تتوقف عن التدخين قبل أن تفرغ من الكتاب بأكمله. وكلما تابعت

القراءة، قلت رغبتك في التدخين تدريجياً. فلا تتعجل الأمر في منتصف الطريق، فهذا يمكن أن يضرك. وتذكر أن كل ما عليك فعله هو أن تتبع التعليمات.

مع الاستفادة بتقييم استمر لمدة ١٢ عاماً منذ الطبعة الأصلية للكتاب، باستثناء الفصل ٢٨ (التوقيت)، فإن هذه التوصية بالاستمرار في التدخين حتى تفرغ من الكتاب سببت لي المزيد من الإحباط أكثر من أي شيء آخر. فحينما أقلعت عن التدخين لأول مرة، أقلع كثير من أقربائي وأصدقائي لا لشيء إلا لأنني فعلت هذا. وكان تفكيرهم على أساس أنني إذا كنت أستطيع فعل هذا، فأي شخص يستطيعه. وبمرور السنين ومع إعطاء بعض التلميحات الصغيرة عملت على إقناع الأشخاص الذين لم يقلعوا بمدى جمال أن يكون المرء حراً! وحينما تم طبع الكتاب لأول مرة، أعطيت نسخاً منه إلى أصدقائي من ذوي الحالات المستعصية. وذلك على أساس أنه حتى لو كان أشد كتب العالم إثارة للملل والضجر فإنهم سوف يقرءونه لمجرد أن من ألفه صديق لهم. ولكن ما أشد ما دهشت وتألمت حقاً حينما علمت أنهم بعد مرور أشهر لم يحرصوا على الانتهاء من قراءة الكتاب. بل إنني اكتشفت أن النسخة الأصلية التي وضعت عليها توقيعي وأهديتها إلى شخص كنت أعتبره أعز أصدقائي لم يكتفِ بإهمالها، بل تصرف فيها أيضاً. ولقد شعرت بالألم في تلك الآونة، ولكنني لم أفطن للخوف الرهيب الذي تبثه العبودية للسيجارة في نفس المدخن. إنها يمكن أن تفوق تأثير الصداقة. بل إنني كدت أتسبب في وقوع طلاق بسببها. ففي إحدى المرات، قالت أمي لزوجتي: لماذا لا تهددينه بأن تهجريه إذا لم يقلع عن التدخين؟ فقالت زوجتي لأنه سوف يهجرني إذا قلت له هذا. وإنني أخجل أن أعترف بأنني أعتقد أنها كانت محقة، فهذا هو الخوف الذي يثيره التدخين. إنني أدرك الآن أن الكثيرين من المدخنين لا ينتهون من قراءة الكتاب لأنهم يشعرون بأن عليهم أن يقلعوا عن التدخين حينما يفعلون هذا. وبعضهم يتعمد قراءة سطر واحد فقط يومياً لكي يؤجل اليوم المشئوم (في نظره) الذي يقلع فيه عن التدخين. وإنني الآن مدرك تماماً أن الكثيرين من القراء يتعرضون لضغط

شديد من جانب من يحبونهم حتى يقرءوا هذا الكتاب. فاسأل نفسك: ماذا ستخسر؟ فحتى لو لم تكمل قراءة الكتاب حتى نهايته، فلن تكون أسوأ مما أنت عليه الآن. **ليس لديك أي شيء تخسره مطلقاً بل إن أمامك الكثير لتربحه!** وإذا تصادف أنك لم تدخن على مدى أيام أو أسابيع قليلة ولكنك لست متيقناً مما إذا كنت تعتبر مدخناً أو مدخناً سابقاً أو غير مدخن، فلا تدخن أثناء قراءتك للكتاب. والواقع أنك تعتبر غير مدخن بالفعل. وكل ما يجب علينا أن نفعله هو أن ندع مخك يشتبك مع جسمك. وحالما تصل إلى نهاية الكتاب ستكون سعيداً بأنك غير مدخن.

إن طريقتي أساساً هي النقيض مباشرة للطريقة العادية المتصلة بمحاولة الإقلاع. وتقوم الطريقة العادية على أن تضع قائمة بأضرار التدخين الكبيرة وتقول لنفسك: "إذا استطعت فقط أن أستمر طويلاً بدون سيجارة، ففي نهاية الأمر ستزول الرغبة في التدخين. ويمكنني حينئذ أن أستمتع بالحياة مجدداً، وقد تحررت من العبودية للسيجارة".

وهذه هي الطريقة المنطقية كبداية، وآلاف المدخنين يتوقفون كل يوم مستخدمين صوراً مختلفة من هذه الطريقة. إلا أنه من الصعب جداً أن تحقق نجاحاً باستخدام هذه الطريقة للأسباب التالية:

١. إن التوقف عن التدخين ليس المشكلة الحقيقية. فكل مرة تمتنع فيها عن تدخين سيجارة يكون هذا توقفاً عن التدخين. وقد تكون لك أسباب قوية في اليوم الأول لتقول: "إنني لا أريد أن أدخن بعد اليوم"؛ وكل المدخنين يقولون هذا في كل يوم من حياتهم، والأسباب أقوى مما يمكنك تخيله. ولكن المشكلة تكمن في اليوم الثاني أو العاشر أو الألف... إلخ، حينما تأتي لحظة ضعف أو لحظة غياب عن الوعي أو حتى لحظة قوة تقع في يدك سيجارة، ولأن الأمر إلى حد ما إدمان لمادة مخدرة، فإنك تريد سيجارة أخرى ثم أخرى وفجأة تجد نفسك قد عدت مدخناً مرة أخرى!

٢. إن المخاوف الصحية يجب أن تردعنا. فالعقل المنطقي يقول: "توقف عن فعل هذا. إنه تصرف أحمق". ولكن في واقع الأمر إن هذا العقل المنطقي يجعل المهمة أصعب. فعلى سبيل المثال: إننا ندخن حينما نكون عصبيين. والآن قل للمدخن إن التدخين يقتله، وستجد أن أول شيء يفعله هو أن يدخن سيجارة لعلها تهدئ أعصابه!

٣. إن جميع أسباب الإقلاع تجعل الإقلاع أكثر صعوبة حقاً لسببين آخرين. أولهما أنها تخلق إحساساً بالتضحية. إذ يكون المرء مكرهاً على أن يتخلى عن صديقه الصغير أو متعته الصغيرة المسماة بالسيجارة، حسبما يراها المدخن. وثانيهما: أنها تجعل المرء كالأعمى. فنحن لا ندخن للأسباب التي تحتم علينا أن نقلع عن التدخين والسؤال الحقيقي هو: لماذا نريد أو نحتاج إلى أن ندخن في الأساس؟

والطريقة السهلة هي أساساً كما يلي: في بادئ الأمر أن تنسى الأسباب التي تجعلك تفضل أن تتوقف عن التدخين، وأن تواجه مشكلة السيجارة وتوجه لنفسك الأسئلة التالية:

١. ماذا تفعله السيجارة لي؟
٢. هل أستمتع بها حقاً؟
٣. هل أنا حقاً في حاجة لأن أعيش حياتي منفقاً هذه الأموال الطائلة لمجرد أن أجعل هذا الدخان الكريه في فمي وأختنق نفسي به؟

الحقيقة الواضحة هي أن السيجارة لا تفعل لك أي خير قط. ودعني اوضح لك هذا. إنني لا أعني أن أقول إن عيوب التدخين تفوق ميزاته؛ فإن جميع المدخنين يعرفون هذا طوال حياتهم. بل أعنى أنه لا توجد أي ميزات في التدخين، وربما كانت الميزة الوحيدة التي قد تبدو منطقية أن التدخين له فائدة

اجتماعية فقط؛ وحتى من هذه الزاوية فقد صار المدخنون أنفسهم اليوم يعتبرون التدخين عادة غير اجتماعية.

ومعظم المدخنين يجدون من الضروري أن "يمنطقوا" سبب تدخينهم، ولكن الأسباب التي يطرحونها هي مجرد أوهام وضلالات.

وأول شيء سنفعله هو أن نزيل هذه الأوهام والضلالات. وفي الحقيقة، ستدرك أن ما ستتخلص منه شيء حقير لا يستحق التمسك به، وليس هذا فحسب، بل ستحصل على مكاسب إيجابية عظيمة من إقلاعك عن التدخين. ومن هذه المكاسب نذكر اثنين هما الصحة والمال. ولكن بعد أن تتخلص من الوهم القائل إن الحياة لن تكون ممتعة بنفس الدرجة بدون السيجارة، وبعد أن تدرك أن الحياة ستكون ممتعة بل أكثر إمتاعاً حقاً بغير السيجارة، وبعد أن يتم القضاء على الشعور بالحرمان من السيجارة أو بافتقادها، فحينئذ يمكنك أن ترجع فتضع في اعتبارك عاملي الصحة والمال، وعشرات من الأسباب الأخرى التي تجعلك تقلع عن التدخين. فهذه الأسباب ستكون عوامل مساعدة إيجابية إضافية تساعدك على تحقيق ما تصبو إليه حقاً: وهو أن تستمتع بحياتك كلها وقد تحررت من العبودية للسيجارة.

٣ لماذا من الصعب أن تقلع عن التدخين؟

كما أوضحت سابقاً، فإنني اهتممت بهذا الموضوع بسبب إدماني شخصياً. وحينما أقلعت عن التدخين نهائياً كان هذا الأمر كأنه سحر. وحينما كنت أبذل محاولاتي السابقة للإقلاع، كانت تمر بي أسابيع من الكآبة السوداء. وإذا كانت تمر بي أحياناً أيام أكون فيها مبتهجاً نسبياً، إلا أنني كنت أعود في الأيام التالية إلى الكآبة. وكان الأمر يبدو كأنني أحفر بأظافري للخروج من حفرة زلقة، حتى إذا وصلت قرب القمة، ورأيت ضوء الشمس، أجد نفسي قد انزلقت لأسفل ثانية. وفي نهاية الأمر حينما أشعل تلك السيجارة، أجد طعمها بشعاً فأسائل نفسي: لماذا يجب أن أفعل هذا؟

من الأسئلة التي دائماً ما أوجهها للمدخنين قبل استشارتي هذا السؤال: "هل ترغب في الإقلاع عن التدخين؟"، وهو يبدو بطريقة ما سؤالاً غبياً... فجميع المدخنين (بمن فيهم أشدهم عناداً) يودون الإقلاع عن التدخين. فإذا وجهت لأشد المدخنين عناداً هذا السؤال: "لو أمكن أن يعود بك الزمن إلى الوقت السابق على وقوعك في براثن التدخين، ومع معرفتك للمعلومات التي تعرفها الآن، هل كنت ستبدأ في التدخين؟"، فإن إجابته ستكون "محالاً".

واسأل أشد المدخنين عناداً، وهو الذي لا يعتقد أنه يضر بصحته، والذي

لا ينزعج بخصوص الوصمة الاجتماعية التي يسببها التدخين، والذي يستطيع الإنفاق على هذه العادة القبيحة: "هل تشجع أبناءك على التدخين؟"، وستجد الإجابة الفورية: "محالاً".

إن جميع المدخنين يشعرون بأن شيئاً شريراً قد استولى عليهم. وفي الأيام الأولى للتدخين يتحصر الأمر في قولهم: "سأقلع عن التدخين، ليس اليوم ولكن غداً". وفي نهاية الأمر نصل إلى مرحلة نعتقد فيها أننا إما محرومون من قوة الإرادة وإما أنه يوجد شيء ما في داخل السيجارة يجب أن نحصل عليه لكي نستمتع بحياتنا.

وكما قلت سابقاً، فإن المشكلة ليست أن نعلل سهولة الإقلاع عن التدخين، ولكن أن نعلل صعوبة تحقيق ذلك. وفي الواقع إن المشكلة الحقيقية هي شرح السبب في كون أي شخص يدخن في المقام الأول، ولماذا نجد أكثر من ٦٠ في المائة من مجموع السكان يدخنون.

إن عملية التدخين برمتها تمثل أحجية غير عادية. والسبب الوحيد الذي يجعلنا نقدم عليها هو وجود آلاف من الناس الذين يدخنون بالفعل. إلا أن كل واحد منهم يتمنى لو لم يبدأ هذه الحماقة في المقام الأول، قائلاً لنا إنها مضيعة للوقت والمال. ولا يمكننا أن نعتقد تماماً بأنهم لا يستمتعون بها. إن المدخنين يربطون في البداية بين التدخين وبين كونهم بالغين، مما يجعلهم يحاولون إجبار أنفسهم على اتباع هذه الفعلة القبيحة. ثم يقضون باقي حياتهم ينهون أطفالهم عنها ويحاولون هم أنفسهم جاهدين الفكاك منها.

كما أنهم يقضون باقي حياتهم ينفثون الدخان من أنوفهم. وهم ينفقون أموالاً طائلة، فالمدخن الذي يدخن عشرين سيجارة يومياً في المتوسط ينفق حوالي ٥٠ ألف جنيه استرليني طوال حياته على السجائر (ويمكنك حساب هذا المبلغ بالعملات الأخرى). فماذا نفعل بكل هذا المال؟ (ولن يكون الأمر شديد السوء هكذا لو ألقينا بالمال في القمامة أو بالوعات الصرف!). فإننا ندخن السجائر لكي نسبب الاحتقان لرئاتنا بأنواع القطران المسرطن، كما نعمل بشكل

متزايد على سد أوعيتنا الدموية وتسميمها. ونعمل بشكل متزايد في كل يوم على حرمان كل عضلة وكل عضو في أجسادنا من الأكسجين، وهكذا. في كل يوم نصير أكثر ضعفاً وتبلداً. إننا ندفع بأنفسنا إلى حياة من القذارة، ورائحة الفم الكريهة، واصطباغ الأسنان، واحتراق الملابس، وامتلاء طفايات السجائر ببقايا السجائر وقاذوراتها، وانتشار روائح التبغ المحترق الكريهة. إنها حياة ملؤها العبودية للسيجارة. وإننا نمضي نصف حياتنا في مواقف أو أماكن يمنعنا فيها المجتمع المحترم من التدخين (في دور العبادة، والمستشفيات، والمدارس، والمسارح، ووسائل المواصلات... إلخ)، أو في أوقات نحاول فيها أن نتوقف عن التدخين أو نقلله، شاعرين حينئذ بالحرمان. ونقضي باقي حياتنا في مواقف يكون مسموحاً لنا فيها بأن ندخن ولكننا نتمنى لو لم نخضع لهذه "العادة" الكريهة. فأي هواية قذرة هذه التي تجعلنا حينما نزاولها نتمنى لو لم نفعلها، وحينما لا نزاولها نتوق إليها؟! إنها حياة يعامل فيها المدخن من قبل نصف أفراد المجتمع كأنه مجزوم، والأسوأ من هذا أن يجد رجل -يفترض فيه أنه محترم وعاقل- نفسه يعامل طوال حياته باحتقار وازدراء بسبب تدخينه... إن المدخن يحتقر نفسه ويكره الأيام والمناسبات التي تعلن فيها الدعوة لضغط الإنفاق أو الدعوات القومية لمنع التدخين. أو حينما يقرأ دون قصد التحذيرات الصحية الحكومية، أو برامج التوعية ضد السرطان، أو الحملات الداعية إلى معالجة رائحة الفم الكريهة، ويكره كل مرة يصاب فيها بالاحتقان أو بالألم الصدري، وكل مرة يكون فيها مدخناً وحيداً بين زمرة من غير المدخنين. فإذا كان مضطراً لأن يعيش حياته مع وجود هذه الظلال السوداء الكئيبة في خلفية عقله، فماذا سيجني من هذه الحياة؟ الإجابة: لا شيء مطلقاً! فهل سيجني السعادة؟ اللذة؟ الاسترخاء؟ الدعم؟ النشاط؟ كلها أوهام، إلا إذا كنت تعتبر ارتداءك حذاءً ضيقاً لكي تستمتع بخلعه والراحة منه بعد ذلك ضرباً من السعادة.

وكما قلت سابقاً، فإن المشكلة الحقيقية لا تقتصر على محاولة شرح السبب في أن المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع عن التدخين، بل تكمن أيضاً

في محاولة شرح السبب في إقدام أي شخص على التدخين منذ البداية.

ولعلك تقول: "كل هذا حسن جداً. إنني أعرف هذا، ولكن ما أن تقع قدمك في فخ التدخين يكون من الصعب جداً أن تقلع عنه". ولكن لماذا يكون الأمر صعباً جداً بهذا الشكل، ولماذا يجب أن يكون الأمر هكذا؟ إن المدخنين يبحثون عن إجابة عن هذه الأسئلة طوال حياتهم.

يقول البعض إن السبب هو وجود أعراض انسحاب قوية. وفي الواقع إن أعراض الانسحاب الحقيقية للنيكوتين طفيفة جداً (انظر الفصل ٦) لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وماتوا دون حتى أن يدركوا أنهم مدمنون لمخدر يدعى النيكوتين.

ويقول البعض إن السجائر ممتعة جداً. والحق أنها ليست كذلك، بل إنها أشياء قذرة مقرفة. واسأل أي مدخن يظن أنه يدخن فقط لأنه يجد متعة في السيجارة: إذا لم يجد صنف السجائر الذي يدخنه ووجد صنفاً آخر يعتبره سيئ الطعم، فهل سيتوقف عن التدخين حينئذ؟ في الحقيقة، إن المدخنين يفضلون أن يدخنوا قطعة محترقة من الورق أو من حبل قديم عن ألا يدخنوا شيئاً على الإطلاق! إن هذا الأمر لا علاقة له بالمتعة. إنني مثلاً أستمتع بتناول سرطان البحر، ولكنني لن أصل إلى حد أن أحضر ٢٠ من هذه الحيوانات لأحيط بها عنقي! وهناك أشياء أخرى في الحياة نستمتع بها حينما نفعلها ولكننا لا نشعر بالحرمان إذا لم نفعلها.

ويبحث البعض عن أسباب نفسية عميقة، كمتلازمة فرويد أو الطفل الذي يتشبث بثدي أمه ولا يريد أن ينفطم. والحقيقة أن العكس بالنسبة للسجائر هو الصحيح. فالسبب المعتاد الذي يجعلنا نبدأ بالتدخين هو أن نظهر لأنفسنا وللآخرين أننا كبرنا ونضجنا. وهذا كلام فارغ بالطبع، فلو وضع المرء دمية في فمه وبدأ يمتصها علناً، فسيكون أمراً محرجاً له كثيراً.

ويعتقد البعض في عكس ذلك، وهو وجود تأثير ذكوري تفاخري لزفر الدخان أو إطلاقه من المنخرين. ونقول مجدداً إنه جدل بلا أساس من الصحة.

فإذا وضعت سيجارة مشتعلة في أذنك، فسيبدو الأمر سخيفاً. ويكون الأمر أكثر سخافة حينما تضع السيجارة في فمك لتسحب دخانها المشبع بالقطران المسرطن إلى رئتيك.

ويقول البعض: "إنه أمر يتعلق بيدي: أريد أن أشغلهما بالسيجارة!". لماذا تشعل هذه السيجارة ولا تتركها مطفأة إذن؟

أو يقولون: "إنها مسألة إشباع غريزي للفم بأن تضع شيئاً فيه"، ونجيب عن هذا الزعم قائلين مجدداً: فلماذا تشعل السيجارة؟

أو يقولون: "إنه الحرص على أن تشعر بالدخان وهو يصل إلى رئتيك". ونقول: يا له من شعور فظيع: إنه شعور بالاختناق حقاً!

ويعتقد الكثيرون أن التدخين يخفف الشعور بالملل. وهذا كلام فارغ أيضاً. فالملل شيء يتعلق بالعقل نفسه. ولا يوجد شيء مسلٍ فيما يتعلق بالسيجارة.

أما أنا، فكان السبب الذي أقوله على مدى ٣٣ عاماً هو أنني أعتقد أن السيجارة تجعلني أسترخي، وتمنحني الثقة والشجاعة. وكنت أعرف أيضاً أنها تقتلني وتكلفني أموالاً طائلة. فلماذا لم أذهب إلى طبيبي وأطلب منه بديلاً يجعلني أسترخي ويمنحني الشجاعة؟ إنني لم أذهب لأنني كنت أعرف أنه سيصف لي بديلاً، وأنا لم أكن أريد بديلاً أصلاً. فلم تكن مسألة سبب للتدخين، ولكنها مجرد حجة واهية أتعلل بها للتدخين.

ويقول البعض إنهم يدخنون لأنهم رأوا أصدقاءهم يفعلون هذا فقلدوهم! وأقول لمتبعي التقليد الأعمى: هل أنتم أغبياء إلى هذه الدرجة؟! إذا كان الأمر كذلك، فدعنا ندعُ الله ألا يقدم أصدقاؤكم على قطع رءوسهم لعلاج الصداع!!

معظم المدخنين الذين يفكرون في أمر التدخين يصلون في النهاية إلى الاستنتاج بأن التدخين مجرد عادة. وهو ليس تفسيراً في الواقع، ولكن بعد أن استبعدنا جميع التفسيرات المنطقية المعتادة، يبدو أنه العذر الوحيد المتبقي. ولكن لسوء الحظ، إن هذا التفسير غير منطقي بنفس الدرجة. فنحن في كل يوم من حياتنا نغير عاداتنا، وبعض هذه العادات يكون ممتعاً. ولقد تم غسل مخاخنا حتى

نعتقد أن التدخين عادة وأن العادات يصعب كسرها. فهل العادات يصعب كسرها حقاً؟ إننا في المملكة المتحدة تعودنا أن نقود سياراتنا على الجانب الأيسر من الطريق. إلا أننا معشر البريطانيين إذا قدنا السيارات في قارة أوروبا أو في الولايات المتحدة، فإننا على الفور نكسر هذه العادة دون مشاكل بصفة عامة. وهكذا فمن الوهم أن نقول إن العادات يصعب كسرها. وللحق فإننا نكتسب ونكسر عادات في كل يوم من حياتنا.

فلماذا إذن نجد صعوبة في كسر عادة طعمها بشع، وتقتلنا، وتكلفنا أموالاً طائلة، فضلاً عن أنها قذرة وتثير الاشمئزاز ونود لو كسرناها بأية طريقة، إذا كان كل ما علينا أن نفعله أن نتوقف عن فعلها؟ الإجابة هي أن التدخين ليس عادة: بل إنه **إدمان للنيكوتين!** ولهذا السبب يبدو من الصعب جداً أن تتخلى عنه. ولعلك تشعر بأن هذا التفسير يشرح لك السبب في صعوبة التخلي عن التدخين. إنه يفسر السبب في أن معظم المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع. ذلك لأنهم لا يفهمون مسألة إدمان العقاقير (أو المخدرات). والسبب الرئيسي هو أن المدخنين مقتنعون بأنهم يحصلون على بعض المتعة أو الدعم الحقيقي من التدخين، ويظنون أنهم سيقدمون تضحية حقيقية لو أقلعوا عنه.

والحقيقة الرائعة هي أنك ما أن تفهم مسألة إدمان النيكوتين والأسباب الحقيقية التي تجعلك تدخن ستتوقف عن التدخين. هكذا بكل سهولة! وفي غضون ثلاثة أسابيع سيكون التساؤل الغامض الوحيد هو لماذا كنت تتوهم أنه من الضروري أن تدخن كل هذا الزمن الطويل، ولماذا لم تستطع أن تقنع غيرك من المدخنين بأنه **من الممتع جداً أن تصبح غير مدخن**؟!

المصيدة المشئومة

التدخين هو أشد المصائد التي نتجت من الطبيعة ثم من الإنسان وأكثرها خفاءً ودهاءً. فما الذي يوقعنا فيها منذ البداية؟ آلاف البالغين الذين يمارسون هذه الفعلة. وحتى هؤلاء يصل بهم الأمر لأن يحذرونا من التدخين قائلين إنه عادة قذرة ومقززة وتدمرنا في نهاية الأمر، كما تستهلك أموالنا، ولكن لا يمكننا أن نعتقد بأنهم لا يستمتعون بها. وإن من بين أوجه التدخين المثيرة للحزن أن من الصعب حقاً أن يقع المرء في حبائل التدخين، فهذا يستلزم بذل مجهود نفسي قوي حتى يحدث.

إن التدخين هو الفخ الوحيد في الطبيعة الذي ليس له طُعم. فليست هنالك قطعة من الجبن تجتذبك إليه في البداية. والشيء الذي يحقق الاشتباك بالمصيدة أو الفخ ليس أن طعم السجائر رائع جداً، بل أن طعمها بشع جداً. فلو كان طعم تلك السيجارة الأولى رائعاً، لدقت أجراس الخطر، ولكان باستطاعتنا كبشر أذكياء أن نفهم لماذا ينفق نصف تعداد السكان البالغين أموالهم من أجل أن يسمموا أنفسهم بالسجائر. ولكن لأن السيجارة الأولى –التي ندخنها ونحن صغار– طعمها شنيع، فإن عقولنا الصغيرة تطمئن وتوقن بأننا لن نقع في شباكها أبداً، ونعتقد بأننا طالما لا نستمتع بها، فبإمكاننا أن نتوقف عنها متى رغبنا في ذلك.

إن السيجارة هي المخدر الوحيد في الطبيعة الذي يمنعك من تحقيق هدفك.
وعادة ما يبدأ الأولاد التدخين لأنهم يريدون أن يبدوا في هيئة المتمتعين بصلابة الرجال. إنها الصورة الذكورية المتمثلة في نجوم هوليوود مثل هامفري بوجارت، وكلينت إيستوود. إلا أن آخر شيء تشعر به مع السيجارة الأولى هو الصلابة. فالدخان يجعلك لا تجرؤ على استنشاقه (أو ابتلاعه)، وإذا ابتلعت منه الكثير فستبدأ في الشعور بالدوار، ثم الغثيان. وكل ما ستريد فعله هو أن تخرج من زمرة الأولاد الآخرين لتلقي بتلك الأصابع القذرة المسماة بالسجائر بعيداً.

وبالنسبة للنساء، يكون هدف كل منهن في البداية أن تبدو في صورة الفتاة الرقيقة العصرية المتحررة. وكلنا رأينا النساء وهن يسحبن أنفاساً صغيرة من السيجارة ويبدين في شكل سخيف تماماً. وفي الوقت الذي يتعلم فيه الصبيان أن يبدوا الصلابة وتتعلم الفتيات أن يبدين رقيقات، فإنهم جميعاً يتمنون لو لم يبدءوا التدخين منذ البداية. وإنني أتساءل ما إذا كانت النساء يبدين رقيقات حينما يدخن، أو أنها مجرد نسج خيال صنعه المروجون للسجائر. ويبدو أنه لا توجد مرحلة متوسطة بين من يتعلم التدخين وبين من صار مدخناً مخضرماً.

ثم نقضي بقية حياتنا محاولين أن نفسر لأنفسنا السبب الذي يجعلنا ندخن، بينما ننهى أطفالنا عن الوقوع في شرك التدخين، محاولين في بعض الأوقات القليلة أن نهرب من هذه المصيدة.

ولقد أحبكت هذه المصيدة لدرجة أننا نحاول فقط أن نخرج منها حينما نعاني توتراً في حياتنا، سواء كان ضرراً صحياً أو نقصاً مالياً أو مجرد الشعور بأننا منبوذون تماماً.

ولكن بمجرد أن نتوقف عن التدخين، يصيبنا المزيد من التوتر (نتيجة للآلام ونوبات الخوف الناشئة عن انسحاب النيكوتين)؛ إذ يتعين علينا أن نعيش حياتنا غير معتمدين على تلك السيجارة التي نعتقد أنها تخفف توترنا.

وبعد بضعة أيام من العذاب نعتبر أننا اخترنا التوقت الخطأ، وأنه يتعين علينا أن ننتظر حتى تأتي فترة بدون توتر، وبمجرد أن تأتي، يكون سبب

الإقلاع عن التدخين قد اختفى. وبطبيعة الحال، فإن هذه الفترة لن تأتي مطلقاً لأننا في المقام الأول نظن أن حياتنا تميل لأن تصير متوترة أكثر فأكثر: فحينما نخرج من نطاق حماية آبائنا، فإن عملية الحياة الطبيعية تفرض علينا الاهتمام بالبيت، والعقارات، والأطفال، والمزيد من الوظائف والمهام والمسئوليات... إلخ، إلخ. وهذا وهم أيضاً. فالحقيقة أن أكثر فترات الحياة توتراً لأي مخلوق هي فترة الطفولة المبكرة والمراهقة. وإننا نميل إلى أن نخلط بين المسئولية والتوتر. فحياة المدخنين تصبح تلقائياً أكثر توتراً؛ لأن التبغ لا يحقق لك الاسترخاء ولا يخفف توترك كما يحاول المجتمع أن يوهمك، بل العكس هو الصحيح: فهو يجعلك أكثر عصبية وتوتراً.

وحتى أولئك المدخنين الذين يتخلون عن هذه "العادة" (وأغلبهم يفعل هذا مرة أو أكثر خلال حياتهم) يمكنهم أن يعيشوا حياة سعيدة تماماً إلا أنهم فجأة يقعون في فخ التدخين مجدداً.

إن عملية التدخين برمتها تشبه التجول في متاهة عملاقة. فبمجرد أن ندخل المتاهة، تصير أذهاننا مشوشة وضبابية، ونقضي باقي حياتنا محاولين الهرب منها. وكثير منا يحققون هذا في نهاية الأمر، ليجدوا فقط أنهم قد وقعوا في الفخ في وقت تالٍ.

ولقد قضيت ٣٣ عاماً محاولاً الهرب من تلك المتاهة. ومثل جميع المدخنين لم أستطع فهم هذا الأمر. ولكن نظراً لوجود خليط من الظروف غير العادية، والتي لا يعكس أي منها أي فضل لي، فقد أردت أن أعرف لماذا كان من الصعب جداً في السابق أن أقلع عن التدخين، ولكن عندما حققت ذلك في النهاية، كان الأمر سهلاً بل وممتعاً أيضاً.

ومنذ أن أقلعت عن التدخين، صارت هوايتي، ثم مهنتي بعد ذلك، أن أحل الألغاز الكثيرة المتعلقة بالتدخين. إنه لغز معقد ومذهل حقاً، ويكاد يكون من المستحيل حله. ولكنه مثل جميع الألغاز المعقدة، إذا عرفت حله يكون

أسهل مما تتصور! وإن لدي الحل للإقلاع عن التدخين بسهولة! وسوف أرشدك للخروج من المتاهة وأضمن لك ألا تضل الطريق فتدخلها ثانية. وكل ما عليك فعله أن تتبع التعليمات، وإذا اتخذت اتجاهاً عكسياً خطأ فستصبح باقي التعليمات بلا معنى.

ودعني أركز على أن أي شخص يمكن أن يجد سهولة في الإقلاع عن التدخين، ولكننا نحتاج أولاً إلى أن نرسخ الحقائق. ولا أعني الحقائق المفزعة. فإنني أعرف أنك تدركها جيداً. ولديك معلومات كافية بالفعل عن شرور التدخين. ولو كانت هذه كافية لردعك، لكنت قد أقلعت بالفعل. وأعني أن نتساءل لماذا نجد صعوبة في الإقلاع؟ ولكي نجيب عن هذا السؤال يلزمنا أن نعرف السبب الحقيقي في أننا لا نزال ندخن.

٥ لماذا نستمر في التدخين؟

إننا جميعاً نبدأ التدخين لأسباب غبية، وعادة ما تكون الضغوط الاجتماعية أو المناسبات الاجتماعية، ولكن ما أن نقع في فخ التدخين، فإننا نتساءل: لماذا نستمر في التدخين؟

لا يوجد مدخن عادي مواظب على التدخين يعرف السبب وراء استمراره في التدخين. ولو عرف المدخنون السبب الحقيقي، لربما أقلعوا عن التدخين. إنني أطرح هذا السؤال على آلاف المدخنين أثناء استشاراتي. والإجابة الحقيقية واحدة لجميع المدخنين. ولكن تشكيلة الإجابات لا نهائية. وإنني أجد هذا الجزء عن الاستشارات أكثر الأجزاء إثارة للاهتمام وهو أكثرها إثارة للحزن في الوقت نفسه.

فجميع المدخنين يعرفون في قرارة أنفسهم أنهم مغفلون! وهم يعرفون أنهم لم يكونوا في حاجة لأن يدخنوا قبل أن يقعوا في مصيدة التدخين. وأغلبهم يستطيعون أن يتذكروا أن أول سيجارة دخنوها كان طعمها بشعاً وأنه كان يتعين عليهم أن يجاهدوا بصعوبة حتى يقعوا في الفخ بإرادتهم! وأكثر الأجزاء إثارة للضيق هو أنهم يحسون بأن غير المدخنين لا ينقصهم أي شيء، وأنهم يهزءون بهم (ومن الصعب ألا يفعل المرء هذا في بعض المناسبات!).

ومع ذلك، فإن المدخنين بشر أذكياء ومنطقيون، ويعرفون أنهم يعرضون أنفسهم لمخاطر صحية هائلة وأنهم يضيعون الأموال الطائلة على السجائر طوال

حياتهم، مما يجعل لزاماً عليهم أن يقدموا تفسيراً منطقياً يبرر "عادتهم" البغيضة.

والسبب الحقيقي الذي يجعل المدخنين يستمرون في تدخينهم هو خليط غامض من عاملين سوف أوضحهما في الفصلين التاليين. وهما:

١. إدمان النيكوتين
٢. غسيل المخ

٦ إدمان النيكوتين

النيكوتين مركب زيتي عديم اللون، وهو العقار الضار الذي يدخل في تركيب التبغ ويجعل المدخنين يدمنون التدخين. وهو أسرع عقار إدماني معروف للبشر، وقد لا يحتاج الأمر لأكثر من سيجارة واحدة حتى يقع المدخن في براثن التدخين.

إن كل نفس من السيجارة يدفع عن طريق الرئتين بجرعة ضئيلة من النيكوتين إلى المخ، وهذه الجرعة تعمل بسرعة تفوق جرعة الهيروين التي يحقنها المدمن في أوردته!

ولو كانت السيجارة الواحدة تعطيك عشرين نفساً، فإنك تتلقى عشرين جرعة من عقار (أو مخدر) النيكوتين من تلك السيجارة.

والنيكوتين عقار سريع المفعول، وتنخفض مستوياته في مجرى الدم بسرعة إلى حوالي النصف في غضون ثلاثين دقيقة من تدخين سيجارة، وإلى الربع في خلال ساعة من الفراغ من السيجارة. وهذا يفسر السبب في أن معظم المدخنين يدخنون حوالي عشرين سيجارة يومياً في المتوسط.

وبمجرد أن يطفئ المدخن السيجارة يبدأ النيكوتين سريعاً في مغادرة الجسم ويبدأ المدخن في معاناة آلام أو أعراض الانسحاب.

ويجب في هذا المقام أن أفند وهماً شائعاً في أذهان المدخنين عن آلام الانسحاب. إذ يظن المدخنون أن هذه الآلام أو الأعراض تمثل الصدمة الفظيعة

التي يعانونها حينما يحاولون أو يجبرون على أن يقلعوا عن التدخين. ولكنها في الحقيقة أعراض عقلية في معظمها، إذ يشعر المدخن بأنه حرم من هذه المتعة أو الدعم. وسوف أشرح المزيد عن هذا فيما بعد.

إن الأعراض الحقيقية لانسحاب النيكوتين تكون خفية لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وماتوا دون حتى أن يدركوا أنهم مدمنون لهذا المخدر. وحينما نستعمل لفظ "مدمن للنيكوتين"، نعتبر أن الأمر لا يعدو أننا قد "اكتسبنا هذه العادة السيئة". فمعظم المدخنين يفزعون من كلمة "مخدرات"، إلا أنهم في الحقيقة مدمنون لمخدر هو النيكوتين. ولحسن الحظ أنه مخدر يسهل الخلاص منه، إلا أنك تحتاج أولاً لأن تعترف بأنك أدمنته بالفعل.

ولا يوجد ألم بدني مادي عند انسحاب النيكوتين بل هي أساساً مجرد آلام ومتاعب نفسية وشعور بالفراغ وعدم الاستقرار، أو شعور بأن شيئاً ما ينقصك، ولهذا يظن معظم المدخنين أن الأمر له علاقة بأيديهم. وإذا طالت هذه الأعراض فإن المدخن يشعر بالعصبية، وعدم الأمان، والتهيج، ونقص الثقة، والانفعال الزائد. إنه مثل الجوع... ولكنه جوع لسم اسمه **النيكوتين**!

وفي غضون سبع ثوانٍ من إشعال سيجارة يتم دفع نيكوتين جديد إلى الدم فتنتهي نوبة التوق الشديد، مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء والثقة التي تعطيها السيجارة للمدخن.

وفي الأيام الأولى، حينما بدأنا ندخن، كانت أعراض الانسحاب (وزوالها بعد ذلك) طفيفة جداً لدرجة أننا لم نكن ندرك وجودها حتى. وعندما نبدأ في التدخين بصورة مستمرة، نظن أن هذا سببه أننا إما صرنا نستمتع بالتدخين، وإما اكتسبنا تلك "العادة". والحقيقة أننا قد وقعنا في مصيدة التدخين بالفعل، بدون أن ندرك، وأن ذلك الوحش الصغير المسمى بالنيكوتين قد استتب له الأمر داخل جوفنا بالفعل، وصار يتعين علينا أن نطعمه بين الحين والحين.

إن جميع المدخنين يبدءون التدخين لأسباب غبية، والحقيقة هي أن لا أحد مضطر إلى ذلك. والسبب الوحيد الذي يجعلنا نستمر في التدخين، سواء

بشكل متقطع أو بصورة مفرطة، هو إطعام ذلك الوحش الصغير.

إن عملية التدخين برمتها هي سلسلة من الألغاز. ويعرف جميع المدخنين عن ظهر قلب أنهم مغفلون، وأنهم وقعوا في المصيدة بفعل شيء شرير. ولكنني أعتقد أن أكثر أوجه التدخين إثارة للحزن هو أن المتعة التي يجدها المدخن في السيجارة هي متعة توهم الرجوع إلى حالة السلام والطمأنينة والثقة التي كان يجدها جسمه قبل أن يقع في مصيدة التدخين في المقام الأول.

وإننا نعرف ذلك الشعور حينما يدق جرس منبه أحد الجيران طوال اليوم، أو يحدث شيء آخر مستفز طفيف ولكنه مستمر، ثم تتوقف الضوضاء أو يتوقف الإزعاج فجأة، فيحدث ذلك الشعور الرائع بالسلام والطمأنينة. فهذا ليس سلاماً حقيقياً بل وهمياً ناتجاً عن انتهاء الاستفزاز.

وقبل أن نبدأ سلسلة النيكوتين، تكون أجسامنا كاملة. ثم حينما نجبر النيكوتين على دخول الجسم، وحينما نفرغ من السيجارة ويبدأ النيكوتين في مغادرة الجسم، نعاني أعراض الانسحاب؛ وهو ليس ألماً بدنياً، وإنما مجرد شعور بالفراغ. ولا ندرك حتى مجرد وجوده، ولكنه يشبه صنبوراً يقطر ماءً داخل أجسامنا. ولا تدركه عقولنا المنطقية، ولا تحتاج لهذا. بل كل ما نعرفه هو أننا نحتاج لسيجارة، وحينما نشعلها تزول حالة التوق إليها، فنشعر للحظة بالشبع والثقة ثانية، تماماً كما كنا من قبل أن نبتلى بمصيبة الإدمان. ولكن هذا الشبع يكون مؤقتاً فقط، لأنك لكي تزيل ذلك التوق، يتعين عليك أن تدخل المزيد من النيكوتين إلى جسمك. وبمجرد أن تطفئ تلك السيجارة، يبدأ التوق مجدداً، وهكذا تستمر السلسلة أو الدائرة المفرغة طوال حياتك، وحتى مماتك، **إلا إذا حطمت تلك السلسلة الخبيثة.**

إن عملية التدخين تشبه ارتداء حذاء ضيق لمجرد أن تشعر بمتعة زائفة حينما تخلعه! وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل المدخنين لا يرون هذه الأمور بهذه الكيفية، أي على حقيقتها، وهي:

١. منذ ميلادنا نتعرض لآراء عامة تعمل مثل غسيل المخ، وهي تخبرنا بأن المدخنين يحصلون على متعة عظيمة أو على دعامة قوية من التدخين. فلماذا لا نصدقهم؟ ولماذا يضيع المدخنون كل هذه الأموال الكثيرة، ويعرضون أنفسهم لكل هذه الأخطار الرهيبة؟!

٢. نظراً لأن انسحاب النيكوتين لا يتضمن ألماً حقيقياً ولكنه مجرد شعور نفسي بالفراغ وعدم الأمان لا يختلف كثيراً عن الشعور بالجوع أو التوتر العادي، ولأن مثل هذه الأوقات (أي أوقات الجوع والتوتر) هي التي نميل فيها لإشعال سيجارة، فإننا نميل إلى اعتبار هذا الشعور طبيعياً.

٣. إلا أن السبب الرئيسي الذي يجعل المدخنين يخفقون في رؤية التدخين على حقيقته هو أنه يعكس الأمور. فالوقت الذي لا تدخن فيه هو الوقت الذي تعاني فيه هذا الشعور بالفراغ، ولكن لأن عملية الوقوع في المصيدة تكون خفية وتدريجية جداً في الأيام الأولى، فإننا نعتبر ذلك الشعور طبيعياً ولا نلوم السيجارة السابقة التي تسببت فيه. وفي اللحظة التي تشعل فيها السيجارة تحصل على دفعة تكاد تكون فورية، فتشعر بأنك أقل عصبية أو أكثر استرخاء، وهكذا تحظى السيجارة بالرضا والقبول!

وهذه العملية المعكوسة هي التي تجعل جميع المخدرات يصعب التخلص منها والإقلاع عنها. فتخيل حالة الفزع التي يعانيها مدمن الهيروين حينما يحرم من الهيروين. ثم تخيل مدى الفرحة التي تغمر ذلك المدمن حينما يتمكن أخيراً من أن يغرس حقنة الهيروين في وريده. هل يمكنك أن تتصور أن يشعر شخص ما بالسعادة حينما يحقن نفسه أم أن مجرد التفكير في الحقنة يصيب المرء بالهلع؟ إن غير مدمني الهيروين لا يعانون ذلك الشعور بالفزع الذي يصيب المدمنين حين يحرمون من المخدر. ولا يؤدي الهيروين إلى إزالة هذا الفزع. بل على العكس فإنه السبب فيه أصلاً. وكذلك لا يعاني غير المدخنين ذلك الشعور بالفراغ الذي يجعل المدخن يحتاج إلى سيجارة أو يصاب بالفزع حينما تفرغ علبة

سجائره ولا يجد المزيد. ولا يستطيع غير المدخنين فهم السبب الذي يمكن أن يجعل المدخنين يحصلون على أية متعة من وضع تلك الأشياء الكريهة، التي تسمى السجائر، في أفواههم ثم إشعالها واستنشاق الدخان الملوث إلى رئاتهم. والآن هل أقول لك سراً؟ إن المدخنين أنفسهم لا يفهمون لماذا يأتون هذه الأفعال والسلوكيات الشاذة؟!

إننا نتحدث عن التدخين قائلين إنه يرخي الإنسان أو يمنحه الشبع. ولكن كيف يمكن أن تشعر بالشبع إذا لم تكن قد شعرت بعدم الشبع قبلها؟ ولماذا لا يعاني غير المدخنين من هذه الحالة من عدم الشبع. ولماذا نجد أن غير المدخنين بعد تناول وجبة ما يكونون مسترخين تماماً، بينما يكون المدخنون في حالة عدم استرخاء تامة إلا إذا أشبعوا ذلك الوحش الصغير -وحش النيكوتين- الذي في جوفهم؟

وسامحني إذا كنت أتوقف عند هذا الموضوع للحظة. فالسبب الرئيسي الذي يجعل المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع هو ظنهم أنهم يتنازلون بذلك عن متعة حقيقية ودعم قوي. ومن الضروري تماماً أن يفهموا أنهم لا يضحون ولا يتنازلون عن أي شيء ذي قيمة بأي شكل من الأشكال عند إقلاعهم عن التدخين.

وأفضل طريقة لفهم خفايا مصيدة النيكوتين هي أن تقارنها بالأكل. فإذا كنا قد تعودنا أن نأكل وجبات منتظمة، فلن ندرك الشعور بالجوع بين الوجبات. ولكن لو تأخرت إحدى الوجبات فحينئذ فقط سندرك أننا جائعون، وحتى في هذه الحالة لن يكون هناك ألم بدني، ولكن مجرد شعور بالخواء (أو الفراغ) وعدم الأمان، وهو الذي نصفه "بالرغبة في الأكل". وتعد عملية إشباع الجوع تسلية ممتعة للغاية.

ويكاد التدخين، على ما يبدو، يطابق هذه الصورة، فالشعور بالفراغ وعدم الأمان الذي نصفه "بالرغبة في سيجارة أو الاحتياج إليها" يشبه الجوع للطعام، رغم أن كلاً منهما لا يشبع الآخر. فهو مثل الجوع لا يكون فيه ألم جسماني

ويكون هذا الشعور غير محسوس لدرجة أننا لا تكون واعين له فيما بين السجائر التي يتم تدخينها. ولا نحس بأي ضيق ناتج عن الحرمان إلا إذا احتجنا إلى إشعال سيجارة فلم نجد أياً منها. ولكن إذا تمكنا من إشعال سيجارة، فسنشعر بالشبع بعدها.

إن هذا التشابه مع الأكل هو الذي يخدع المدخنين فيجعلهم يظنون أنهم يحصلون على بعض المتعة الحقيقية. وبعض المدخنين يجدون صعوبة كبيرة في أن يفهموا أنه لا متعة ولا دعم من التدخين بأي حال من الأحوال. ويجادل البعض قائلاً: "كيف يمكنك أن تقول إن التدخين لا يدعمني بينما أحس بعد أن أشعل سيجارة بأنني صرت أقل عصبية". وأحيله إلى ما قلته من قبل بأن السيجارة هي التي تسبب العصبية أصلاً إذا حرمت منها، فتضطر إلى تدخين واحدة أخرى وهكذا.

ورغم أن الأكل والتدخين يبدوان متماثلين إلا أنهما في الحقيقة متضادان تماماً:

١. فأنت تأكل لتعيش أملاً أن يطول عمرك؛ بينما يعمل التدخين على التعجيل بموتك.
٢. والطعام طعمه لذيذ حقاً، ويعتبر الأكل عملاً ساراً يمكننا أن نستمتع به طوال حياتنا، بينما يتضمن التدخين تنفس أدخنة كريهة وسامة وسحبها إلى الرئتين.
٣. ولا يسبب الأكل الجوع، بل يبدده في الحقيقة، بينما تؤدي السيجارة الأولى إلى حدوث توق للنيكوتين، وتعمل كل سيجارة تالية على إبعادك عن أمل تبديد هذا التوق وضمان أن تبقى في معاناة بسببه بقية حياتك.

وأنتهز هذه الفرصة الآن لتبديد خرافة شائعة أخرى عن التدخين تقول إن التدخين عادة. فهل الأكل عادة؟ إذا كنت تظن هذا، فحاول أن تكسر هذه العادة تماماً. ولن تستطيع بالطبع، فإن اعتبار الأكل عادة يشبه تماماً اعتبار

التنفس عادة. كلاهما ضروري للبقاء على قيد الحياة. وصحيح أن الأشخاص المختلفين يخضعون لعادة إشباع جوفهم في أوقات مختلفة وبأنواع مختلفة من الطعام. إلا أن الأكل نفسه ليس عادة. وكذلك التدخين. والسبب الوحيد الذي يجعل أي مدخن يشعل سيجارة هو أن يحاول أن ينهي ذلك الشعور بالخواء وعدم الأمان الذي سببته السيجارة السابقة. وصحيح أن المدخنين المختلفين يخضعون لعادة محاولة تبديد أعراض الانسحاب التي يعانونها في أوقات مختلفة، إلا أن التدخين نفسه ليس عادة.

وكثيراً ما يعبر المجتمع عن التدخين باعتباره عادة، وفي هذا الكتاب تجدني أنا أيضاً بغرض التسهيل أسمي التدخين "عادة". ولكن اعلم دائماً أن التدخين ليس عادة، بل على العكس فإنه ليس أكثر ولا أقل من أن يكون **إدماناً للمخدر!**

وحينما نبدأ في تدخين السجائر، يتعين علينا أن نكره أنفسنا على تعلم أن نتحملها ونتأقلم معها. وبدون أن نعرف كيف، نجد أنفسنا نشتري السجائر بانتظام، بل ونحرص أيضاً على أن نحصل عليها دائماً. فإذا لم نحصل عليها يسيطر علينا الفزع، ومع استمرارنا في الحياة نميل إلى التدخين أكثر فأكثر.

ذلك لأن الجسم يتفاعل تجاه تأثيرات النيكوتين كما يفعل مع أي مخدر آخر، إذ يميل إلى أن يكتسب مناعة ضد تلك التأثيرات فيتزايد ما نتعاطاه من النيكوتين. وبعد فترة قصيرة من التدخين، تتوقف السيجارة عن التفريج التام لما تسببت فيه من أعراض الانسحاب، حتى إنك حينما تشعل سيجارة تشعر بتحسن أكثر مما كنت فيه منذ لحظة، ولكنك في الحقيقة تكون أكثر عصبية وأقل استرخاءً مما لو كنت غير مدخن، حتى لو كنت تدخن سيجارة حقاً. وتكون هذه الممارسة أكثر سخفاً من ارتداء حذاء ضيق لأن مع استمرارك في الحياة تبقي كمية متزايدة من الضيق حتى حينما تخلع حذاءك.

بل إن الوضع يكون أكثر سوءاً لأنه بمجرد إطفاء السيجارة، يبدأ النيكوتين سريعاً في مغادرة الجسم، مما يفسر السبب في أنه في المواقف التوترية يميل

المدخن إلى التدخين المتتابع.

وكما قلت فإنه لا توجد عادة. والسبب الحقيقي في أن كل مدخن يستمر في التدخين هو ذلك الوحش الصغير الذي في جوفه. إذ يجب عليك أن تغذيه بين الحين والآخر. ويقرر المدخن نفسه متى يفعل هذا، ويبدو أن هذا يتبع أربعة أنواع من الحالات أو خليطاً منها.

وهي:

الملل/التركيز: ضدان تامان!

التوتر/الاسترخاء: ضدان تامان!

فما العقار السحري الذي يمكن فجأة أن يعكس التأثير الذي كان يحدثه من عشرين دقيقة قبلها؟ إذا فكرت في الأمر، فما أنواع الحالات الأخرى في حياتنا بخلاف النوم؟ والحقيقة هي أن التدخين لا يفرج الملل والتوتر ولا يعزز التركيز والاسترخاء. بل كلها مجرد أوهام.

والنيكوتين علاوة على كونه مخدراً فإنه أيضاً سم ناقع ويستخدم ضمن مكونات المبيدات الحشرية (واقرأ ذلك بنفسك في قاموسك اللغوي)! بل إن ما تحتويه سيجارة واحدة فقط من النيكوتين لو حقن في أحد الأوردة مباشرة فسوف يقتلك! وفي الواقع، إن التبغ يحتوي على كثير من السموم بما فيها أول أكسيد الكربون، وينتمي نبات التبغ إلى نفس جنس نبات "عنب الذئب المميت"!

وإذا كانت نفسك الأمارة بالسوء تحرضك على تدخين الغليون أو السيجار بدلاً من السجائر، فاعلم بوضوح تام أن ما يحتويه هذا الكتاب ينطبق على جميع أنواع التبغ وأي مادة تحتوي على النيكوتين بما فيها العلكة، والرقع، وبخاخات الأنف، والمستنشقات.

يعد الجسم البشري أكثر الأشياء تعقيداً على كوكبنا الأرضي. ولا يوجد أي نوع من المخلوقات، حتى أصغر أنواع الأميبا أو الديدان، يمكن أن يعيش دون أن يعرف الفارق بين الطعام والسم.

ومن خلال عملية التطور الطبيعي على مدى آلاف السنين، طورت عقولنا وأجسادنا أساليب للتمييز بين الأطعمة والسموم، ووسائل مأمونة ناجحة للتخلص من تلك الأخيرة.

كل البشر يكرهون رائحة وطعم التبغ إلى أن يقعوا في شباكه. فإذا نفخت دخان التبغ المخفف في وجه أي حيوان أو طفل لم يقع في شرك التدخين، فسوف يسعل ويعبر عن احتجاجه.

وحينما دخنا تلك السيجارة الأولى، أدى استنشاق دخانها إلى نوبة سعال، ولو قمنا بالتدخين أكثر مما ينبغي في المرة الأولى، لشعرنا بدوار أو غثيان بدني فعلي. فكأن جسمنا يقول لنا: "**إنك تطعمني سماً. توقف عن هذا**"، وهذه هي المرحلة التي غالباً ما تقرر ما إذا كنا سنصير مدخنين أم لا. ومن المغالطات أن من هم ضعفاء بدنياً وضعفاء ذهنياً وإرادياً يصيرون مدخنين. والسعداء المحظوظون هم الذين يجدون تلك السيجارة الأولى منفرة، فكأن رئاتهم لم تستطع التأقلم معها من الناحية البدنية فشفوا منها طوال حياتهم. أو قد لا يكونون مستعدين ذهنياً للمرور بعملية التعلم القاسية بمحاولة استنشاق الدخان بدون سعال.

وبالنسبة لي، فهذا هو أكثر أجزاء هذه العملية تراجيدية. فكم بذلنا من جهد حتى نقع في شرك التدخين، ولهذا نجد من الصعب أن نوقف المراهقين عن التدخين. فبسبب أنهم لا يزالون يتعلمون التدخين، ولأنهم لا يزالون يجدون السجائر سيئة الطعم، فإنهم يظنون أن بإمكانهم أن يتوقفوا في أي وقت يحلو لهم. فلماذا لم يتعظوا منا ومما جرى لنا؟ وأقول مجدداً: ولماذا لم نتعظ نحن من آبائنا أو ممن سبقونا في هذه المشكلة؟

ويظن كثير من المدخنين أنهم يستمتعون بطعم التبغ ورائحته. وهذا وهم.

وإن ما نفعله حقاً حينما نتعلم أن ندخن هو أننا نعلم أجسادنا أن تكتسب مناعة من الرائحة الكريهة والطعم السيئ حتى تثبت على التدخين، تماماً مثل مدمني الهيروين الذين يظنون أنهم يستمتعون بحقن أنفسهم وريدياً. إن آلام أو أعراض الانسحاب من الهيروين تعد فظيعة نسبياً، وكل ما يستمتعون به حقاً ناتج عن مجرد تفريج هذه الآلام.

ويعلم المدخن نفسه أن يصرف عقله عن النكهة والرائحة الكريهتين حتى يحصل على المخدر. واسأل المدخن الذي يظن أنه يدخن فقط لأنه يستمتع بنكهة ورائحة التبغ: "إذا لم تحصل على صنف السجائر المعتاد لك وحصلت فقط على صنف تجده سيئ الطعم، فهل ستتوقف عن التدخين؟"، وسيجيبك بالنفي طبعاً. فالمدخن مستعد لتدخين حبل قديم بدلاً من أن يقلع عن التدخين، ولا يهم ما إذا كنت ستتحول إلى السجائر اللف، أو السجائر المنعنعة (بالمنثول)، أو السيجار، أو البايب، فكلها في البداية طعمها بشع، ولكن إذا داومت عليها فستعتادها وتتعلم أن تحبها. بل إن المدخنين يحاولون الاستمرار في التدخين أثناء معاناتهم نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي والانتفاخ الرئوي!

فلا علاقة بين المتعة وهذا الأمر. ولو كان ثمة علاقة لما استطاع امرؤ أن يدخن أكثر من سيجارة واحدة. بل إن هناك آلافاً من المدخنين السابقين الذين وقعوا في شباك علكة النيكوتين المنفردة تلك التي يصفها بعض الأطباء، ومع ذلك فلا يزال الكثيرون منهم يدخنون!

ومن خلال استشاراتي يجد بعض المدخنين إنذارات بالخطر من فكرة أنهم يعتبرون مدمنين لمخدر هو النيكوتين. ويظنون أن هذه الفكرة ستجعل إقلاعهم عن التدخين أكثر صعوبة. وفي الواقع، إن ما يوجد أمامنا في هذا المجال هو من الأنباء السارة لسببين مهمين:

١. إن السبب الذي يجعل معظمنا يستمر في التدخين هو أنه رغم أننا نعلم أن أضرار التدخين تفوق ما يمكن أن نتوهمه فيه من مزايا، فإننا نعتقد وجود

شيء في السيجارة نستمتع به فعلاً أو أنها نوع من الدعم لنا. ونشعر أننا بعد أن نتوقف عن التدخين ستحدث فجوة في حياتنا، وأن بعض المواقف في تلك الحياة لن تبقى كما هي. وهذا وهم: والحقيقة أن السيجارة لا تمنحنا شيئاً، بل إنها تأخذ منا أشياء وتعطينا شعوراً جزئياً مؤقتاً بتحسن نسبي لتخلق الوهم في أنفسنا. وسأشرح هذا بتفصيل أكثر في فصل لاحق.

٢. رغم أن النيكوتين هو أقوى مخدر في العالم نظراً لسرعة إدمانه والارتباط به، فإن هذا الارتباط لا يكون قوياً أبداً. فلأنه مخدر سريع المفعول، فإنه يستغرق ثلاثة أسابيع فقط حتى يغادر ٩٩٪ من النيكوتين الجسم، كما تكون أعراض الانسحاب الحقيقية طفيفة لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وماتوا دون أن يدركوا أنهم عانوها.

ولعلك ستسأل: لماذا يجد كثير من المدخنين صعوبة في الإقلاع عن التدخين، ويعيشون شهوراً من العذاب ويمضون بقية حياتهم يشتاقون إلى سيجارة في بعض الأوقات؟ والإجابة تمثل السبب الثاني الذي يجعلنا ندخن: وهو غسيل المخ. أما الإدمان الكيميائي للنيكوتين فيسهل تجاوزه.

إن أغلب المدخنين يقضون كل ليلهم بدون سيجارة. وأعراض الانسحاب (إن وجدت) لا توقظهم من نومهم.

وأغلب المدخنين يغادرون غرفة نومهم بعد استيقاظهم قبل أن يشعلوا أول سيجارة في صباحهم. وكثير منهم يتناولون طعام إفطارهم أولاً، وكثير منهم ينتظرون إلى أن يصلوا إلى مقر عملهم. ويمكنهم أن يتحملوا عشر ساعات من أعراض الانسحاب، ولا يزعجهم هذا. ولكن إذا أمضوا عشر ساعات خلال اليوم دون سيجارة وركزوا أذهانهم على هذا الأمر فسيشق عليهم كثيراً.

إن كثيراً من المدخنين اليوم يمكن إذا اشتروا سيارة جديدة أن يمتنعوا عن التدخين فيها. وكثيرون يزورون دور العبادة ومحال السوبر ماركت والمسارح... الخ. ولا يستطيعون التدخين فيها بحكم القانون ولا يزعجهم هذا. فالمدخنون أنفسهم يكادون يسعدون إذا أجبرهم شخص أو شيء ما على ترك التدخين.

واليوم نجد كثيراً من المدخنين يمتنعون تلقائياً عن التدخين في حال وجودهم في بيوت غير المدخنين أو حتى في صحبتهم دون أن يشعروا بضيق إلا قليلاً أو نادراً. وفي الواقع، إن أغلب المدخنين تمر بهم فترات طويلة يمتنعون فيها عن التدخين دون مشقة. وحتى في حالتي فقد كنت أستطيع أحياناً الاسترخاء في سعادة طوال المساء بدون سيجارة. وفي سنواتي الأخيرة كمدخن اعتدت بالفعل أن أتطلع إلى تلك الأمسيات التي كنت أتوقف فيها عن خنق أنفاسي بالدخان، (يا لها من عادة سخيفة).

إن الإدمان الكيميائي للنيكوتين يسهل أن تتأقلم معه حتى لو كنت لا تزال مدمناً له، وهناك آلاف من المدخنين الذين يبقون مدخنين عشوائيين بصورة عابرة أو غير منتظمة طوال حياتهم. وهم يعتبرون مدمنين بنفس درجة إدمان المدخن بكثافة. بل يوجد مدخنون بكثافة استطاعوا أن يتخلوا عن "عادة" التدخين، ولكنهم قد يدخنون سيجاراً بين الحين والحين، وهذا يبقيهم في دائرة الإدمان.

وكما قلت، فإن الإدمان الحقيقي للنيكوتين ليس هو المشكلة الرئيسية، بل يعمل فقط كعامل مساعد ليبقي عقولنا مشوشة بخصوص المشكلة الحقيقية: ألا وهي غسيل المخ.

وقد يجد المدخنون لفترات طويلة والمدخنون بكثافة العزاء والسلوى إذا عرفوا أنه يسهل عليهم أن يقلعوا عن التدخين مثل المدخنين المتقطعين تماماً، بل العجيب أنه يكون أسهل بالنسبة لهم. فكلما أوغلت في "عادة" التدخين، زاد ضررها عليك، وزاد بالتالي ما تكسبه من إقلاعك عنها.

وقد يكون من العزاء لك أيضاً أن تعرف أن الشائعات التي تدور بين الحين والآخر (كأن يقال مثلاً: "إن الأمر يستغرق سبع سنوات حتى تغادر سموم السجائر جسمك" أو "إن كل سيجارة تنقص من عمرك خمس دقائق") غير صحيحة.

ولكن لا تظن أن التأثيرات الضارة للتدخين التي ذكرت مبالغ فيها. بل هي في الحقيقة أكثر مما ذكر، ولكن الحق يقال إن قاعدة الدقائق الخمس كما هو واضح مجرد تقدير وتنطبق فقط إذا أصبت بأحد الأمراض القاتلة أو كنت تدخن بكثافة عالية جداً وبشكل مستمر.

وفي الواقع، إن سموم السجائر لا تغادر الجسم تماماً، فحتى غير المدخنين تكون في أجسامهم نسبة ضئيلة من السموم البيئية. إلا أن أجسامنا البشرية تعتبر بمثابة آلات رائعة لها قدرات هائلة للتجدد والاستشفاء، بشرط ألا تكون قد أصبت بالفعل بأحد الأمراض المستعصية الناتجة عن التدخين. فإذا توقفت الآن (وليس غداً)، فسوف يتعافى جسمك في بحر أسابيع قليلة، وكأنك لم تدخن أبداً من قبل!

وكما قلت تواً، فإن الأوان لم يفت أو لم يتأخر كثيراً. ولقد ساعدت على شفاء الكثير من المدخنين الذين في الخمسينات والستينات من العمر بل وقليل ممن في السبعينات والثمانينات. ولقد حضرت سيدة عمرها ٩١ عاماً إلى عيادتي وبصحبتها ابنها الذي عمره ٦٦ عاماً! ولما سألتها لماذا قررت الإقلاع عن التدخين، أجابت قائلة: "لكي أكون قدوة لابني"! وقد اتصلت بي بعدها بستة أشهر قائلة: "إنها تشعر كأنها عادت بنتاً صغيرة مجدداً"!

وكلما زاد ما تدخنه من سجائر وزاد تأثيرها عليك كان إقلاعك عنها محققاً لتفريج أكبر. فحينما توقفت عن التدخين أخيراً، انتقلت بهذا من معدل مائة سيجارة يومياً إلى **الصفر**، ولم يحدث لي أي شيء من أعراض الانسحاب السيئة. بل إن الإقلاع عن التدخين كان ممتعاً حقاً، حتى أثناء فترة الانسحاب.

ولكن يجب أن نتخلص من غسيل المخ.

٧ غسيل المخ والعقل الباطن

كيف أو لماذا نبدأ في التدخين أساساً؟ لكي نفهم هذه الحماقة، نحتاج إلى أن ندرس التأثير القوي للعقل الباطن، أو كما أسميه "الشريك النائم".

إننا جميعاً نظن أننا بشر أذكياء مسيطرون، نقرر مسارات حياتنا بأيدينا طوال حياتنا. وفي الواقع، إن ٩٩٪ مما نظنه في أنفسنا مجرد أقنعة نخدع بها أنفسنا. فنحن نتاج للمجتمع الذي نشأنا فيه في نوع الملابس التي نرتديها، والمنازل التي نعيش فيها، والأنماط الأساسية لحياتنا، وحتى تلك الأمور التي نميل للاختلاف فيها، مثل الأحزاب السياسية (كحزب العمال وحزب المحافظين في بريطانيا) تخضع لتأثير المجتمع، فليس من قبيل المصادفة أن أعضاء حزب العمال يأتون غالباً من الطبقات العاملة الكادحة بينما يأتي أعضاء حزب المحافظين من الطبقات الوسطى والراقية. إن للعقل الباطن تأثيراً قوياً للغاية على حياتنا. ويمكن أن ينخدع ملايين الناس بتأثيره في الواقع وليس في الخيال. فقبل أن يبحر كريستوفر كولومبس حول العالم، كان أغلب الناس يظنون أن الأرض مسطحة. واليوم نحن نعلم أنها كروية. ولو ألفت عشرات الكتب محاولاً إقناعك أنها مسطحة فلن أستطيع، ومع ذلك، كم منا طار في الفضاء ليرى الأرض كروية بعينيه؟ وحتى لو طرت بالطائرة أو أبحرت

بالسفينة حول العالم، فكيف تعرف أنك لم تكن تسافر في دائرة كبيرة فوق أرض مسطحة؟!

وإذا لم توافق على هذا الكلام، أقول لك إن رجال الدعاية يعرفون جيداً قوة الإيحاء والإقناع وتأثيرها على العقل الباطن. ومن ثم وجدنا الملصقات الضخمة التي تصدم عين المدخن أثناء قيادته السيارة في الطريق، والإعلانات التي تملأ كل المجلات عن السجائر. فهل تظن أن هذا كله مضيعة للمال؟ وهل تظن أنهم لا يقنعونك بشراء السجائر؟ أنا شخصياً لا أظن هذا. وهناك أدلة على ما أقول من سلوكيات الناس الذين يتأثرون بشدة بما يرونه من إعلانات أو إيحاءات باتباع أنماط استهلاكية معينة.

منذ سنين عمرنا الأولى، تتعرض عقولنا الباطنة لوابل يومي عنيف من المعلومات التي تزعم أن السجائر ترخي أعصابنا وتمنحنا الثقة والشجاعة وأن السيجارة هي أغلى شيء على الأرض. أليس هذا ما يحدث؟ كلما رأيت فيلماً درامياً أو أحد أفلام الرسوم المتحركة أو مسرحية يكون فيها شخص ما على وشك تنفيذ حكم الإعدام فيه، ماذا يكون آخر طلب له؟ هذا صحيح: إنه يطلب سيجارة! إن تأثير هذه المعلومات لا ينطبع على العقل الواعي، غير أن العقل الباطن يكون لديه الوقت الكافي لاستيعابها. والذي تقوله هذه الرسالة هو ما يلي: "إن أثمن شيء على الأرض، وآخر شيء أفكر فيه أو أفعله في حياتي هو تدخين سيجارة". وفي كل فيلم عن الحرب تجد أن الشخص المصاب فيها يعطونه سيجارة على سبيل الإكرام والمواساة!

فهل تظن أن الأمور قد تغيرت مؤخراً؟ الإجابة: لا، فلا يزال أطفالنا يتعرضون لوابل الإعلانات الضخمة في الشوارع وإعلانات المجلات. ومن المفترض أن الإعلان عن السجائر ممنوع من التليفزيون بحكم القانون، ولكننا نجد في ذروة ساعات المشاهدة بعض كبار الفنانين والممثلين في البرامج الرياضية المشوقة ينفثون دخان سجائرهم. وهذه البرامج ترعاها عادة شركات السجائر العملاقة! وهذا يمثل أسوأ اتجاه على الإطلاق في مجال الدعاية اليوم: ذلك

الربط بين المناسبات الرياضية والمشاهير والتدخين. كما أن سباقات الجائزة الكبرى للسيارات تنظمها شركات السجائر وتكتب أسماء ماركاتها المسجلة على السيارات المشاركة في السباقات: أليس هذا ما نراه واضحاً؟ بل إن بعض الأفلام المشبوهة عن الجنس تقحم التدخين في نهاية بعض المشاهد المثيرة! ونتيجة كل هذا واضحة. فما أشد خبث المعلنين عن السجائر وبحثهم عن نقاط الضعف في نفوس المشاهدين، وعرضهم لأفكار ماكرة لحث الناس على التدخين. وما أعجب أن نجد ممثل الإعلان على وشك مواجهة الموت أو كارثة ما: كأن تشب النار في منطاده حتى يوشك أن يسقط على الأرض، أو توشك دراجته النارية أن تسقط في نهر، أو يمثل دور كولومبس وتقترب سفينته من الوصول إلى العالم الجديد... ولا يقول أحد كلمة بل تعزف الموسيقى الشاعرية، ويقوم هو بإشعال سيجارة على أنغامها الرقيقة، وتغمر وجهه مسحة من البشر والتهلل. وقد تمر أحداث هذا الإعلان على العقل الواعي مرور الكرام ولكن العقل الباطن يتأثر بمفاهيم الإعلان ومضامينه الواضحة.

وصحيح أن هناك انتشاراً للدعاية ضد أخطار التدخين -مثل الترهيب من السرطان، وبتر السيقان، فضلاً عن الحملات ضد الروائح الكريهة للفم- ولكن كل هذا لم يردع الناس عن التدخين. والمنطق يقول إن هذا كان يجب أن يحدث، ولكن الواقع أنه لم يحدث. بل إن كل تلك الحملات لم تمنع المراهقين من بدء التدخين. وطوال السنين التي مكثتها أدخن كنت أظن بأمانة أنني لو كنت أعلم الروابط التي بين سرطان الرئة وتدخين السجائر لما دخنتها أصلاً. والحقيقة أنه لا فرق هنالك. فمصيدة التدخين هي منذ عصور قديمة وحتى الآن. والحملات المضادة لا تؤدي إلا إلى زيادة البلبلة. وحتى منتجات السجائر نفسها بعبواتها اللامعة البراقة التي تجذبك إلى تجربة محتوياتها، تجد عليها تحذيراً واضحاً من أن السجائر تسبب الوفاة. فهل يقرؤها المدخن؟ وإذا قرأها فهل يفهم مضامينها أو يتأثر بها؟

إنني أعتقد أن إحدى شركات إنتاج السجائر الكبرى تستخدم بالفعل ذلك

التحذير الصحي الحكومي لكي تبيع منتجاتها! فهي تطبع صوراً مخيفة على علب سجائرها مثل العناكب واليعاسيب والنباتات آكلة الحشرات. وقد صار التحذير الصحي المكتوب على علب السجائر كبيراً وجريئاً لدرجة أن المدخن لا يستطيع تجنبه، مهما حاول. وإن دفعة الخوف التي تحدث للمدخن تحث على تداعي الخواطر مع شكل العبوة الذهبية اللامعة.

ومما يثير السخرية أن أكبر قوة في عملية غسيل المخ التي يتعرض لها المدخن هو المدخن نفسه. فمن المغالطة أن يقال إن المدخنين مجرد ضحايا ضعاف الإرادة وضعاف الأبدان. إذ من الضروري أن يكون المرء قوياً بدنياً حتى يستطيع تحمل سموم السجائر.

وهذا من الأسباب التي جعلت المدخنين يرفضون تقبل الإحصاءات الحقيقية المرعبة التي تؤكد أن التدخين يدمر الصحة. فكل منهم يردد قصة العم "فريد" الذي كان يدخن ٤٠ سيجارة يومياً وزعموا أنه لم يمرض يوماً في حياته، ومات وهو في سن الثمانين. ويرفضون أن يضعوا في اعتبارهم مئات المدخنين الآخرين الذين أصيبوا بأمراض خطيرة وماتوا وهم في مقتبل أعمارهم، ولا حقيقة أن العم "فريد" هذا ربما بقي على قيد الحياة حتى الآن لو لم يكن مدخناً.

ولو أجريت بحثاً استقصائياً صغيراً بين أصدقائك وزملائك، فستجد أن معظم المدخنين في الواقع أشخاص يتصفون بالعناد، ويميلون إلى مزاولة الأعمال الحرة أو الأعمال التنفيذية أو ينخرطون في مهن متخصصة معينة، مثل الأطباء، والمحامين، ورجال الشرطة، والمدرسين، ورجال المبيعات، والمرضات، والسكرتيرات، وربات البيوت المسئولات عن الأطفال... إلخ. أي باختصار الذين يمارسون أعمالاً توترية. والوهم الرئيسي الذي يسيطر على أذهان المدخنين هو أن التدخين يفرج التوتر وأنه يلازم نوع الناس ذوي الشخصية المسيطرة، الذين يتحملون المسئولية والضغوط. وهو بالطبع ذلك النوع من الناس الذي نعجب به ومن ثم نميل إلى تقليده. وثمة فئة أخرى من الناس المعرضين للوقوع في مصيدة التدخين وهم الذين يمارسون أعمالاً رتيبة؛ إذ إن السبب الرئيسي

الآخر للتدخين هو الشعور بالملل. إلا أن الفكرة القائلة بأن التدخين يبدد الملل هي وهم أيضاً.

إن مدى انتشار غسيل المخ هائل حقاً. فنحن كمجتمع يزعجنا كثيراً ما نسمع عنه من تفش لشم الكلة (مادة لاصقة)، أو شم الكوكايين، أو إدمان الهيروين... إلخ. ولكن المعدل الواقعي للوفيات من شم الكلة لا يصل إلى عشرة أشخاص سنوياً، بينما يقل معدل الوفيات من الهيروين عن مائة شخص سنوياً في بريطانيا.

إلا أن هناك عقاراً مخدراً آخر يسمى النيكوتين يقع في براثنه ما يزيد عن ٦٠ بالمائة من الناس في وقت ما من حياتهم ويمضي غالبيتهم بقية حياتهم يدخنون. وأغلب الأموال الفائضة لأولئك الناس تضيع في تدخين السجائر وتهدر حياة مئات الألوف من الناس كل عام بسبب التدخين. فهو القاتل رقم ١ في المجتمع ويسبق حوادث الطرق والحرائق... إلخ.

فلماذا نعتبر شم الكلة وإدمان الهيروين من الشرور العظيمة، بينما اعتدنا قبل بضع سنوات مضت أن نعتبر النيكوتين، الذي ننفق معظم أموالنا عليه، وهو يقتلنا بالفعل، عادة اجتماعية مقبولة تماماً؟ وفي السنوات الأخيرة، اعتبر التدخين عادة غير اجتماعية بعض الشيء قد تضر بصحتنا ولكنها قانونية وتباع وسائله (أي السجائر وغيرها) في عبوات جذابة لدى كل محل ونادٍ ومطعم. ويغل أكبر عائد للحكومة البريطانية، يصل إلى ٨ مليارات جنيه استرليني سنوياً من جيوب المدخنين، وتنفق شركات الدخان أكثر من ١٠٠ مليون جنيه استرليني سنوياً على الدعاية وحدها!!

من الضروري أن تبدأ في بناء مقاومتك لهذا الغسيل المخي تماماً كأنك تشتري سيارة من بائع السيارات المستعملة. فقد تومئ له برأسك في أدب، ولكنك لا تصدق كلمة واحدة مما يقوله لك!

ابدأ بالنظر فيما وراء هذه العبوات اللامعة الجذابة إلى السم الزعاف والعفونة النجسة التي في داخلها. ولا تخدعك مناظر طفايات السجائر البراقة

ولا الولاعات الذهبية ولا ملايين الناس الذين انخدعوا من قبلك.

وابدأ بسؤال نفسك:

لماذا أفعل هذا؟

هل أحتاج لهذا حقاً؟

والإجابة هي: بالطبع لا.

إنني أرى أن هذا الغسيل المخي هو أكثر وجوه التدخين صعوبة في شرحه. فلماذا يصبح الإنسان العاقل الذكي إنساناً أبله تماماً فيما يتعلق بإدمانه هذا؟ ويؤلمني أن أعترف بأن من بين آلاف الأغبياء الذين ساعدت على جعلهم يقلعون عن هذه العادة الخبيثة، كنت أنا قبلهم أكثرهم حمقاً وغباءً.

نعم، لقد كنت قبل إقلاعي عن التدخين قد وصلت إلى معدل مائة سيجارة يومياً، وليس هذا فحسب، بل إن والدي كان مدخناً بشراهة. ورغم أنه كان رجلاً قوياً إلا أنه مات في مقتبل حياته بسبب التدخين. وأذكر أنني كنت أراقبه حينما كنت صبياً، فقد كان يسعل ويزمجر في أوقات الصباح. وكنت أرى بوضوح أنه لم يكن يستمتع بما هو فيه، وأن هناك شيئاً شريراً قد استولى عليه. وأذكر أنني قلت لأمي حينها: "لا تدعيني أصبح مدخناً أبداً".

وحينما وصلت إلى سن الخامسة عشرة، كنت من عشاق اللياقة البدنية. وكانت الرياضة حياتي، وكنت ممتلئاً بالجرأة والثقة. ولو قال لي أحد في تلك الأيام إنني سينتهي بي الأمر لأن أدخن مائة سيجارة يومياً، لضحيت بكل ما أملك كي لا يحدث هذا الأمر الفظيع!

وحينما وصلت إلى سن الأربعين، صرت مدخناً مخضرماً ومدمناً للسجائر من الناحيتين البدنية والعقلية. ووصلت إلى مرحلة صرت فيها عاجزاً عن الإتيان حتى بأبسط الأعمال البدنية أو العقلية دون أن أشعل سيجارة أولاً. وبالنسبة لعظم المدخنين، تكون مسببات التدخين هي ضغوط الحياة العادية؛ مثل الرد على مكالمة هاتفية أو التواصل الاجتماعي. بل إنني لم أكن أستطيع أن أغير برنامج التليفزيون الذي أشاهده أو أضيء المصباح دون أن أشعل سيجارة.

ولقد كنت أعلم أن السيجارة تقتلني. ولم تكن ثم وسيلة يمكنني عن طريقها أن أخدع نفسي بشكل أو بآخر. ولكن لماذا لم يكن باستطاعتي أن أرى ما كانت تفعله بي السيجارة: هذا ما لم أستطع أن أفهمه. لقد كانت السيجارة تضرني بشكل مباشر. والشيء المضحك أن معظم المدخنين يخضعون في وقت ما من حياتهم لوهم يقول لهم إن السيجارة تمتعهم. وأما أنا فلم أخضع لهذا الوهم قط. بل إنني كنت أدخن لأنني ظننت أن السيجارة تساعدني على التركيز وتهدئ أعصابي. والآن: بعد أن صرت غير مدخن، فإن أصعب شيء علي هو أن أحاول تصديق أنني كنت أدخن في الماضي. إن تحرري من سطوة السيجارة يشبه الاستيقاظ من كابوس كان يجثم على صدري ردحاً من الزمان. فالنيكوتين مخدر، يخدر حواسك مثل حاسة الذوق وحاسة الشم... إلخ. وليس أقبح أوجه التدخين هو تخريبه لصحتك أو لجيبك، بل هو تضليله لعقلك، حتى إنك تبحث عن أي عذر لكي تستمر في التدخين.

وأذكر أنني في مرحلة ما كنت قد تحولت إلى تدخين البايب، بعد محاولة فاشلة للإقلاع عن السجائر، معتقداً أنه أقل ضرراً وأنه سيقلل ما يدخل جسمي من النيكوتين.

إن بعض أنواع تبغ البايب يعتبر كريهاً تماماً. قد تكون رائحته أقل استفزازاً من رائحة السجائر، إلا أنه لا يزال كريهاً هو الآخر عند تدخينه. ويمكنني أن أتذكر أنني ظللت ثلاثة أشهر وطرف لساني ملتهب مثل الدمل. إذ يتجمع خبث بني سائل في قاع مستودع البايب. وقد يحدث أحياناً أن ترفع هذا المستودع إلى ما فوق المستوى الأفقي وقبل أن تدرك ما حدث تكون قد ابتلعت كمية لا بأس بها من هذا الخبث الملتهب. ونتيجة هذا هي أن تفرغ ما في جوفك في الحال، مهما كانت جودة التبغ الذي استعملته!

ولقد استغرقت ثلاثة أشهر حتى تعلمت أن أتأقلم مع هذا البايب. ولكن ما لم أستطع فهمه هو لماذا لم أجلس لأسأل نفسي: لماذا أعرض نفسي لهذا العذاب؟

وبالطبع : فإن مدخني البايب بعد أن يتأقلموا عليه يحسبون أنفسهم أكثر الناس سعادة ورضا. وأغلبهم يكون مقتنعاً بأنه يستمتع بهذا البايب. ولكن لماذا تعين عليهم أن يبذلوا كل هذا الجهد حتى يتعلموا أن يحبوا هذا البايب، بينما كانوا سعداء أصلاً بدون البايب أو غيره؟

وإجابة هذا السؤال هي أنك بمجرد أن تدمن النيكوتين، يزداد غسيل المخ الذي أصابك. ويعرف عقلك الباطن أن ذلك الوحش الصغير الذي في جوفك يجب أن تطعمه فتبعد أي شيء آخر عن عقلك. وكما قلت من قبل، فإن الخوف هو الذي يجعل الناس يستمرون في التدخين، إنه الخوف من ذلك الشعور بالفراغ وعدم الأمان الذي يصيبك حينما تتوقف عن تموين جسمك بالنيكوتين. وكونك لا تدرك هذا الأمر لا يعني أنه غير موجود. ولا يتعين عليك أن تدرك كما لا يتعين على القطة أن تدرك مواقع مرور مواسير المياه الساخنة تحت أرضية الغرفة، بل إنها تعرف فقط أنها لو جلست في موقع معين فستحصل على الدفء الذي تنشده.

إن غسيل المخ هو العقبة الرئيسية التي تحول دون التخلي عن التدخين. إنه غسيل المخ الذي يحدث عند تنشئتنا في المجتمع والذي يقويه غسيل المخ الناتج عن إدماننا ثم أقوى غسيل مخ هو ما ينتج عن تأثير أقربائنا وأصدقائنا وزملائنا.

ألم تلاحظ أنني كثيراً ما كنت أستعمل عبارة "التخلي" عن التدخين. لقد استعملتها في بداية الفقرة الماضية. وهذا مثال تقليدي لغسيل المخ. فهذا التعبير يوحي بوجود تضحية حقيقية عند الإقلاع عن التدخين. بينما الحقيقة الواقعة تؤكد أنه لا يوجد شيء تضحي به في هذه الحالة. بل على العكس، فإنك تحرر نفسك من مرض رهيب وتحقق مكاسب إيجابية رائعة. إننا بسبيلنا لبدء التخلص من هذا الغسيل المخي الآن. ومن الآن فصاعداً لن نستخدم لفظ التخلي، بل سنقول: التوقف أو الإقلاع عن التدخين أو لنقل: **النجاة من التدخين**، وهذا حق!

إن الشيء الوحيد الذي يغرينا لأن ندخن في المقام الأول هو أن نجد أن جميع من حولنا يدخنون. مما يجعلنا نشعر أن شيئاً ما ينقصنا. فنعمل جاهدين حتى نقع في فخ التدخين. إلا أنه لا أحد في الواقع يكتشف الشيء الذي كان ينقصه! ولكن في كل مرة نرى شخصاً آخر يدخن فإنه يوقع في خلدنا أنه لابد وأن شيئاً ما يوجد في تلك السيجارة، وإلا لما دخنها! وحتى حينما يقلع المدخن عن التدخين. فإنه يشعر أنه محروم حينما يرى أحد المدخنين يشعل سيجارة. ولشعوره بالأمان فإنه يظن أن لا ضرر في أن يأخذ سيجارة واحدة فقط. وقبل أن يثوب إلى رشده يكون قد وقع في فخ التدخين مجدداً.

إن هذا الغسيل المخي قوي جداً ويجب أن تكون مدركاً لآثاره. فكثير من المدخنين المسنين يتذكرون ذلك المسلسل البوليسي "بول تمبل" الذي كان من أكثر برامج الإذاعة البريطانية شعبية بعد الحرب العالمية الثانية. وقد كانت إحدى حلقات المسلسل تدور حول إدمان الماريجوانا التي يسميها العامة "الحشيش". فقد كان بعض الأشرار يبيعون سجائر محشوة بالحشيش دون علم المدخنين بذلك. مما جعل الناس يصابون بالتعود ويضطرون لشراء نوع تلك السجائر باستمرار. (ومن خلال استشارتي: كان المئات من المدخنين يعترفون بأنهم جربوا الحشيش. ولم يقل أحد منهم إنه صار مدمناً له). وقد كنت طفلاً في السابعة من عمري حينما كنت أستمع إلى هذا البرنامج. وقد كانت هذه أول معرفة لي بإدمان المخدرات. وقد ملأني مفهوم الإدمان، الذي يجعل المدمن مدفوعاً لتعاطي المخدر، بالفزع. ولكن الذي اكتشفته فيما بعد هو أن السجائر بما فيها من النيكوتين تسبب الإدمان وأنها أخطر من الحشيش. فتمنيت لو أن بول تمبل حذرني من إدمان السجائر قبل أن أقع فريسة لها. وإن ما يثير السخرية كذلك أن العالم على مدى ما يزيد عن ٤٠ عاماً أنفق آلاف الجنيهات على أبحاث السرطان الناتج عن التدخين وأنفق في الوقت نفسه ملايين الجنيهات على إغراء المراهقين الأصحاء لإدمان هذا التبغ العفن، إذ إن الحكومة الرشيدة هي أكبر مستفيد من هذا الاستثمار المدمر.

وإننا بصدد القضاء على غسيل المخ. فليس غير المدخن هو المحروم، بل المدخن المسكين هو المحروم حقاً، إذ يعيش بقية حياته وقد خسر ما يلي:

الصحة
الطاقة
المال
راحة البال
الثقة
الشجاعة
احترام الذات
السعادة
الحرية

وما الذي يكسبه مقابل هذه التضحيات الفادحة؟

لا شيء على الإطلاق! فيما عدا توهم أنه يحاول العودة إلى حالة السلام والطمأنينة والثقة التي يستمتع بها غير المدخن في كل وقت وحين!

٨ تفريج آلام الانسحاب

كما ذكرت من قبل، يظن المدخنون أنهم يدخنون لأجل المتعة أو الاسترخاء أو النشاط. وكل هذا وهم في الحقيقة. فالسبب الحقيقي هو مجرد تفريج آلام الانسحاب.

في الأيام الأولى، كنا نستخدم السجائر كمجرد دعامة اجتماعية يمكننا أن نأخذها أو نتركها. ولكن الأغلال الخفية تكون قد بدأت مفعولها. ويبدأ عقلنا الباطن في الخضوع لوهم أن السيجارة عند تعاطيها في أوقات معينة تجلب لنا المتعة.

وكلما زاد خضوعنا لهذا المخدر، زادت حاجتنا لتفريج أعراض الانسحاب (الناتجة عن التوقف عن التدخين) وزاد بالتالي ما يصيبنا من انحطاط من جراء التدخين، وزاد أيضاً ما يحدث في عقولنا من انخداع يجعلنا نظن أن السجائر تفعل بنا العكس. وكل هذا يحدث ببطء شديد وتدرج شديد مما يجعلك لا تدرك شيئاً من هذا. وتشعر في كل يوم بأنه لا يختلف عن اليوم الذي قبله. بل إن أكثر المدخنين لا يدركون أنهم واقعون في فخ التدخين إلى أن يحاولوا التوقف الفعلي عنه، وحتى في ذلك الحين نجد الكثيرين لا يعترفون بهذه المشكلة. ونجد القليل من المعاندين يدفنون رءوسهم في الرمال كالنعام طوال حياتهم، محاولين إقناع أنفسهم والآخرين بأنهم يستمتعون بالتدخين.

ولقد كانت لي حوارات مع مئات المراهقين على النحو التالي:

أنا: إنك تدرك أن النيكوتين مخدر وأن السبب الوحيد الذي يجعلك تدخن هو أنك لا تستطيع الإقلاع.

هو: هراء! إنني أستمتع بالتدخين. ولو لم يكن الأمر كذلك لأقلعت عنه.

أنا: إذن، فلتتوقف لمدة أسبوع لتثبت لي أن باستطاعتك هذا متى أردت.

هو: لا حاجة لي بهذا. فأنا أستمتع بالتدخين. ولو كنت أريد الإقلاع عنه لفعلت.

أنا: توقف فقط لمدة أسبوع لتثبت لنفسك أنك غير واقع في الفخ.

هو: وما الغاية من هذا؟ إنني أستمتع به.

وكما قلت توا، فإن المدخنين يميلون إلى تفريج أعراض الانسحاب التي يعانونها في أوقات التوتر والملل والتركيز والاسترخاء أو خليط من كل ذلك. وهذه النقطة سيتم شرحها بإسهاب أكثر في الفصول القليلة القادمة.



٩ التوتر

إنني لا أتحدث فقط عن المآسي الكبيرة في الحياة، ولكنني أتحدث أيضاً عن التوترات الصغيرة، والمشاركات الاجتماعية، والمكالمات الهاتفية، وما يصيب ربة البيت من حالات قلق بسبب الأطفال المزعجين... وهكذا.

ودعنا نستخدم المحادثة الهاتفية كمثال. فبالنسبة لمعظم الناس، يعتبر الهاتف مسبباً لتوتر طفيف لا سيما لأصحاب الأعمال. فكثير من المكالمات تكون من عملاء غير راضين، أو من رئيس العمل وهو يوبخه أو يوجه له بعض الانتقادات. وعادة ما يكون هناك شيء يستفزك أو شيء خطأ أو أعباء تفرض عليك. وفي ذلك الوقت نجد المدخن يشعل سيجارة إذا لم يكن قد أشعلها بالفعل. وهو لا يعرف لماذا يفعل هذا ولكنه يظن أنها لسبب ما يبدو أنها تساعده بطريقة ما.

والذي حدث بالفعل هو ما يلي: إن المدخن دون وعي منه يكون قد بدأ يعاني حالة من تفاقم الأعراض (أي أعراض الانسحاب). وعن طريق التفريج الجزئي لهذا التفاقم في نفس وقت التفريج الجزئي للتوتر العادي يحدث نقص في التوتر الكلي ويحصل المدخن على دعم نفسي. وفي هذه المرحلة، لا يكون هذا الدعم وهماً في الواقع. فسوف يشعر المدخن بتحسن نسبي أكثر مما كان قبل أن يشعل السيجارة. ولكن حتى مع تدخين تلك السيجارة يكون المدخن أكثر توتراً مما لو لم يكن مدخناً، لأنك كلما أوغلت في تعاطي النيكوتين، زادت درجة إضراره بك وقلت درجة إنعاشه لك حينما تدخن.

لقد وعدت بعدم إجراء علاج بالصدمات. وفي المثال الذي سأذكره لك الآن

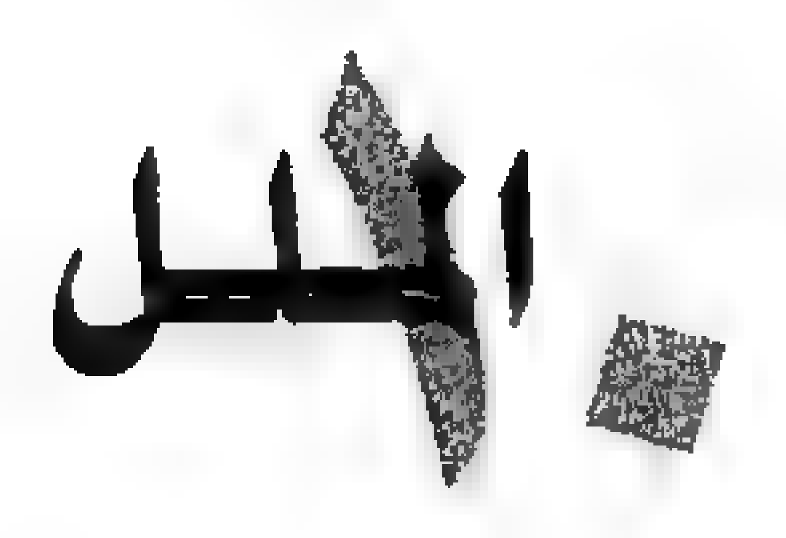
لن أحاول أن أصدمك، ولكنني أركز فقط على أن السجائر تدمر أعصابك أكثر مما ترخيها.

حاول أن تتخيل الدخول إلى المرحلة التي يخبرك فيها الطبيب بأنك إذا لم تكف عن التدخين فسوف يضطر إلى بتر ساقيك. والآن توقف لبرهة وحاول أن تتصور حياتك بدون ساقيك... وحاول أن تتخيل الإطار العقلي لرجل رغم تلقيه لهذا التحذير يستمر بالفعل في التدخين ثم يضطر الطبيب لبتر ساقيه!

ولقد اعتدت في سابق حياتي أن أستمع لقصص مثل تلك وكنت أعتبر أصحابها معتوهين. وفي الواقع فإنني اعتدت أن أتمنى أن يقول لي أحد الأطباء هذا الكلام؛ إذن لكنت أقلعت عن التدخين. ومع ذلك فإنني كنت بالفعل أتوقع تماماً أن يحدث لي يوماً ما نزيف مخي وأن أفقد ليس ساقي فقط بل حياتي نفسها. ولكنني لم أفكر في نفسي على أنني معتوه بل مجرد مدخن بإفراط.

إن هذه الروايات ليست كلاماً فارغاً. بل إن هذا ما يفعله بك هذا المخدر الفظيع. فكلما استمرت حياتك كمدخن، يعمل هذا المخدر على استهلاك أعصابك وشجاعتك. وكلما زاد ما يضيع من شجاعتك، زاد ما يصيبك من انخداع يجعلك تظن أن السيجارة تفعل العكس. وكلنا نسمع عن الفزع الذي يستولي على المدخنين حينما يضطرون للوجود في أماكن نائية في ساعات متأخرة من الليل ويخشون من أن تنفد سجائرهم. ولا يعاني غير المدخنين هذه الحالة النفسية. فالسيجارة هي التي تسبب هذا الشعور غير الطبيعي. وفي نفس الوقت، ومع استمرارك في الحياة كمدخن، فإن السيجارة لا تكتفي بتدميرها لأعصابك، ولكن لأنها سم زعاف فإنها تعمل بشكل متزايد على تدمير صحتك البدنية. وفي الوقت الذي يصل فيه المدخن إلى هذه المرحلة التي تبدأ فيها السيجارة في قتله بالتدريج، فإنه يظن أن السيجارة تبث فيه الشجاعة ولا يستطيع مواجهة الحياة بدونها.

فليكن واضحاً في ذهنك أن السيجارة لا تهدئ أعصابك؛ بل إنها تدمرها ببطء ولكن باطراد. ومن المكاسب الكبرى لكسر هذه العادة اللعينة أن تعود إلى المرء ثقته وطمأنينته الذاتية.



الملل

إذا كنت تدخن بالفعل في هذه اللحظة، فمن المرجح أنك لا تدرك أنك تدخن وأنك لم تدرك ذلك إلا بعد أن قلت لك هذا!

وثمة وهم آخر عن التدخين يقول إن السجائر تبدد الملل. والملل إطار عقلي. وحينما تدخن سيجارة لا يقول لك عقلك: "إنني أدخن سيجارة. إنني أدخن سيجارة". والوقت الوحيد الذي يحدث فيه هذا هو حينما تكون قد نفدت سجائرك لمدة طويلة أو حينما تحاول أن تقلل مما تدخنه، أو أثناء تدخين أول بضع سجائر بعد محاولة فاشلة للإقلاع عن التدخين.

والموقف الحقيقي هو كما يلي: حينما تخضع لإدمان النيكوتين ولا تدخن فإنك تشعر أن شيئاً ما ينقصك. فإذا كان لديك شيء يشغل عقلك ولا يسبب لك التوتر، يمكنك أن تبقى لفترات طويلة دون أن يزعجك غياب ذلك المخدر. ولكن إذا كنت في حالة ملل فلن يوجد شيء يصرف عقلك عنه، مما يجعلك تطعم الوحش الكامن في جوفك. وحينما تغرق نفسك في التدخين (بمعنى أنك لا تحاول أن تتوقف عنه أو تقلله)، فإن مجرد إشعال السيجارة سيصبح لاشعورياً. وحتى مدخنو البايب أو السجائر اللف يمكن أن يؤدوا هذا الطقس المتكرر بشكل تلقائي وإذا حاول أي مدخن أن يتذكر السجائر التي دخنها أثناء اليوم، فلن يمكنه أن يتذكر سوى نسبة ضئيلة منها، كأول سيجارة في يومه أو التي بعد إحدى الوجبات مثلاً.

والحقيقة أن السجائر تميل لأن تزيد الملل بشكل غير مباشر لأنها تجعلك تشعر بالتبلد، فنجد المدخنين بدلاً من أن يمارسوا بعض الأنشطة المفيدة فإنهم يميلون للتسكع في ملل وضجر، محاولين تفريج أعراض الانسحاب التي يعانونها.

ولهذا السبب يكون من المهم جداً أن نقضي على حالة الغسيل المخي هذه. ولأن من الوقائع المعروفة أن المدخنين يميلون إلى التدخين حينما يشعرون بالملل، وأننا قيل لنا منذ مولدنا إن التدخين يفرج الملل، فلا يدور بخلدنا أن نتشكك في هذا الواقع. كما غسلت مخاخنا أيضاً لكي نصدق أن مضغ العلك يساعد على الاسترخاء. صحيح أن الناس حينما يتوترون يميلون لأن يصروا على أسنانهم. وكل أنواع العلك وظيفتها أن تعطيك سبباً منطقياً لكي تصر على أسنانك. وفي المرة القادمة التي تشاهد فيها شخصاً يمضغ العلك، راقبه عن كثب، واسأل نفسك ما إذا كان يبدو مسترخياً أو متوتراً. لاحظ المدخنين الذين يدخنون بدافع الملل. وستجدهم لا يزالون يبدون في حالة ملل. أي أن السيجارة لا تفرج الملل.

وأنا كمدخن سابق كان يسرف في التدخين يمكنني أن أؤكد لك أنه لا يوجد في هذه الحياة أنشطة أكثر إحداثاً للملل من إشعال تلك السجائر المقرفة واحدة تلو الأخرى، ويوماً بعد يوم، وسنة بعد سنة!



التركيز

السجائر لا تساعد على التركيز. هذا مجرد وهم آخر.

إنك حينما تحاول أن تركز، فإنك تحاول تلقائياً أن تتجنب مصادر الإلهاء مثل الشعور بالحر أو البرد. والمدخن يعاني بالفعل: فذلك الوحش الصغير الذي في جوفه يبغي وجبته المعتادة. لذا حينما يريد المدخن أن يركز فلا يتعين عليه حتى أن يفكر في هذا الأمر. بل يقوم تلقائياً بإشعال سيجارة فينهي حالة توقه بصفة جزئية ويقوم بفعل الشيء الذي هو بصدده بأية طريقة ويكون قد نسي بالفعل أنه يدخن.

إن السجائر لا تساعد على التركيز. بل إنها تساعد على تدمير هذا التركيز لأن المدخن بعد فترة، حتى أثناء تدخين سيجارة، يجد أن أعراض الانسحاب التي يعانيها لا يتم تفريجها بالكامل. مما يجعل المدخن يزيد كمية السجائر التي يدخنها شيئاً فشيئاً. فتزداد المشكلة تفاقماً.

كما تضار القدرة على التركيز بشكل سيئ لسبب آخر. إذ يؤدي الانسداد المتزايد للشرايين والأوردة بالسموم إلى حرمان المخ من الأكسجين. وفي واقع الأمر إن بالإمكان تحسين قدرتك على التركيز وحيويتك بدرجة كبيرة عند عكس هذه العملية.

وإن موضوع التركيز هذا هو الذي منعني من تحقيق نجاح حينما استخدمت الطريقة المعتمدة على قوة الإرادة. فقد استطعت تحمل ما يحدث لي من أعراض الانسحاب من التهيج وسوء المزاج، ولكنني كلما احتجت للتركيز على شيء صعب، كنت أضطر للعودة إلى تلك السيجارة اللعينة. ويمكنني أن أتذكر الرعب

الذي اجتاحني حينما اكتشفت أنه ليس مسموحاً لي (ولغيري من الدارسين) بالتدخين أثناء امتحانات المحاسبة. فقد كنت بالفعل مدخناً بكثافة ومقتنعاً بأنني لن أستطيع التركيز لمدة ثلاث ساعات بدون سيجارة. ولكنني اجتزت الامتحانات ولا أذكر أنني فكرت في التدخين في تلك الآونة ؛ لذا فإنني لم أنزعج من هذا الأمر ولم أهتم به.

إن حالة نقص التركيز التي يعانيها المدخنون حينما يحاولون الإقلاع عن التدخين ليست في واقع الأمر ناتجة عن انسحاب النيكوتين من الجسم. فإذا كنت مدخناً كانت لديك حواجز عقلية. فإذا كان لديك حاجز عقلي، فماذا تفعل؟ إذا لم تكن تدخن سيجارة بالفعل، فإنك تشعل سيجارة. وستجد أن هذا الفعل لن يزيل الحاجز العقلي ، فماذا تفعل حينئذ؟ سوف تفعل ما يتعين عليك فعله: تتعايش مع الأمر، تماماً كما يفعل غير المدخنين. وأنت حينما تكون مدخناً فإنك لا تلقي باللائمة على التدخين في أي شيء يحدث لك. فالمدخنون غالباً ما لا يصيبهم السعال إلا قليلاً (وهذه علامة سيئة ناتجة عن تدمير الأغشية المخاطية التنفسية) ومن ثم فإنهم لا يعترفون مثلاً أن سعالهم المستمر بسبب التدخين، ويزعمون أن المسألة ببساطة أنهم يعانون حالات مستديمة من نزلات البرد والأنفلونزا. فإذا ما أقلعت عن التدخين، فإنك تلقي باللائمة على ترك التدخين إذا أصابك أي شيء تكرهه في حياتك. والآن إذا كان لديك حاجز عقلي، فإنك بدلاً من أن تحاول التكيف أو التعايش معه، فإنك تقول لنفسك: "لو أنني أشعلت سيجارة الآن، فسوف أحل مشكلتي"، ثم تبدأ في التشكك في صحة قرارك بالإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تظن أن التدخين مساعد حقيقي على التركيز؛ فإن القلق بشأنه سوف يضمن أنك لن تكون قادراً على التركيز. إن الشك، وليست أعراض الانسحاب، هو الذي يسبب المشكلة. وتذكر دائماً أن المدخنين هم الذين يعانون أعراض الانسحاب وليس غير المدخنين.

إنني حينما أطفأت آخر سيجارة لي انتقلت في ليلة واحدة من معدل مائة سيجارة يومياً إلى الصفر مباشرة بدون أن يحدث لي أي نقص واضح في القدرة على التركيز.



٢ الاسترخاء

يظن أغلب المدخنين أن السيجارة تساعدهم على الاسترخاء. والحقيقة أن النيكوتين منبه كيميائي. فإذا قست نبضك ثم دخنت سيجارتين متتاليتين، فستجد زيادة ملحوظة في معدل النبض.

إن من أكثر الأوقات التي يفضلها معظم المدخنين للتدخين هو بعد الأكل مباشرة. فوجبة الطعام تكون في الوقت الذي نتوقف فيه عن العمل، فنجلس ونسترخي ونبدد الجوع والعطش بالطعام والشراب. ولكن المدخن المسكين لا يستطيع أن يسترخي، إذ إن لديه جوعاً آخر عليه أن يشبعه. فإنه يفكر في السيجارة باعتبارها مثل الزينة على الكعكة، ولكنها ذلك الوحش الصغير الذي يطالب بإطعامه.

والحقيقة أن مدمن النيكوتين لا يمكن أن يسترخي تماماً، وكلما تقدم به الزمن ازداد الأمر سوءاً.

إن أشد الناس بعداً عن الاسترخاء في هذا العالم ليسوا هم غير المدخنين، بل إنهم رجال الأعمال الذين تجاوزا الخمسين والذين يدخنون بكثافة واستمرار وهم يسعلون ويغمغمون، ويعانون ارتفاع ضغط الدم، والتهيج العصبي المستمر. وهم قد وصلوا إلى مرحلة لم تعد فيها السجائر قادرة على أن تفرج الأعراض المؤذية التي تسببت فيها حتى ولو بصفة جزئية.

ويمكنني أن أتذكر حينما كنت محاسباً صغيراً، وكانت عائلتي لا تزال ناشئة. كنت إذا أخطأ أحد أطفالي أفقد رشدي وأعاقبه عقاباً شديداً لا يتناسب مع الخطأ الذي ارتكبه. لدرجة أنني ظننت حقاً أن في داخلي شيطاناً شريراً يدفعني إلى هذا الغضب الجنوني. وإنني الآن أعرف أنه لا يوجد خلل كبير في شخصيتي ولكنه ذلك الوحش الصغير: وحش النيكوتين الذي كان يخلق هذه المشكلة. وخلال تلك الأزمنة كنت أظن أن لدي كل مشكلات العالم، ولكنني حينما أعود بذاكرتي إلى ما في حياتي أتساءل أين كان كل هذا التوتر الكبير؟ لقد كانت كل أمور حياتي الأخرى تحت سيطرتي والشيء الوحيد الذي كان يسيطر علي هو السيجارة. والأمر المحزن هو أنني حتى اليوم لا يمكنني أن أقنع أبنائي أن التدخين هو الذي كان يجعلني منفعلاً لهذه الدرجة. ففي كل مرة يسمعون فيها مدخناً يحاول أن يبرر إدمانه كانت الرسالة التي يوصلها للناس تقول: "إن السجائر تهدئني. إنها تساعدني على الاسترخاء!".

ومنذ عامين، هددت مؤسسات التبني بمنع المدخنين من تبني الأطفال وقد اتصل أحد المواطنين بها هاتفياً وهو غاضب وقال: "إنكم مخطئون تماماً. إنني أذكر حين كنت صبياً وكنت أريد أن أثير موضوعاً مثيراً للجدل مع أمي كان يتعين علي أن أصبر حتى تشعل سيجارة لأنها تكون حينئذ أكثر استرخاء". والسؤال الآن: لماذا لم يكن هذا الشخص يستطيع التحدث مع أمه حينما لم تكن تدخن سيجارة؟ لماذا نجد المدخنين بعيدين عن الاسترخاء إلى هذه الدرجة في الأوقات التي لا يدخنون فيها، حتى بعد تناولهم إحدى الوجبات في أحد المطاعم؟ ولماذا إذن نجد غير المدخنين مسترخين تماماً؟ لماذا لا يستطيع المدخنون أن يسترخوا بدون سيجارة؟ إذا ذهبت في المرة القادمة إلى أحد المتاجر الكبيرة (السوبر ماركت) ورأيت ربة بيت صغيرة السن تصرخ في طفلها، فراقبها وهي تغادر المحل وستجد أن أول شيء تفعله هو أن تشعل سيجارة. وراقب بعض الشخصيات التي تراها على شاشة التليفزيون من المدخنين وغير المدخنين، أيهم تجده أكثر استرخاءً؟ ابدأ بملاحظة المدخنين، لاسيما حينما لا يكون مسموحاً

لهم بالتدخين. وستجد أنهم يجعلون أيديهم قرب أفواههم، أو أنهم يديرون أصابع إبهامهم في عبث، أو ينقرون بأقدامهم على الأرض أو يعبثون بخصلات شعرهم أو يصرون على أسنانهم. إن المدخنين ليسوا مسترخين. بل إنهم نسوا كيف يكون الشعور بالاسترخاء التام. وهي من المتع التي ستحصل عليها عند الإقلاع.

إن ما يفعله التدخين يمكن تشبيهه بذبابة وقعت في براثن نبات مفترس. ففي البداية تأكل الذبابة رحيق النبات. ولكن في مرحلة تالية يبدأ النبات في التهام الذبابة الغافلة.

ألم يحن الوقت للفكاك من براثنها؟!

١٣ سجائر مقترنة

لا أقصد بهذا أن أصف تدخين سيجارتين أو أكثر في وقت واحد. فعندما يحدث هذا، تتساءل: لماذا كنت تدخن السيجارة الأولى؟ فلقد حدث ذات مرة أن أحرقت ظهر يدي وأنا أحاول وضع سيجارة في فمي بينما كانت توجد سيجارة أخرى في فمي بالفعل! وفي الواقع، هذا الأمر ليس بالغباء الذي تظنه. فكما قلت من قبل، فإن السيجارة في نهاية الأمر تتوقف عن تفريج أعراض الانسحاب، وحتى وأنت تدخن السيجارة تحس أن شيئاً ما لا يزال ينقصك. إن هذا هو الإحباط الفظيع الذي يعانيه المدخن الشره الذي يشعل سيجارة من سيجارة. وكلما شعرت بحاجتك للتفريج تجد أنك تدخن بالفعل والسيجارة لا تريحك، ولهذا نجد المسرفين في التدخين غالباً ما يتحولون إلى شرب الخمور أو تعاطي المخدرات الأخرى. ولكنني أختلف مع هذا.

إن السيجارة المقترنة هي السيجارة التي تقترن بسببين أو أكثر من أسباب التدخين المعتادة، مثل الأحداث الاجتماعية، والاحتفالات، وحفلات الزفاف، وتناول الطعام في المطاعم. وهذه أمثلة لمناسبات تكون مسببة للتوتر والاسترخاء في آن واحد. وقد يبدو هذا تعارضاً لأول وهلة، ولكنه ليس كذلك؛ فإن أية صورة من العلاقات الاجتماعية يمكن أن تكون مسببة للتوتر حتى مع الأصدقاء، وفي نفس الوقت فأنت بحاجة لأن تمتع نفسك وتكون مسترخياً تماماً.

وثمة مواقف تكون فيها الأسباب الأربعة موجودة في نفس الوقت وفي آن واحد. وقيادة السيارة مثال جيد لهذا الأمر. فإذا كنت مغادراً لموقف توتري،

مثل زيارة الطبيب أو طبيب الأسنان، يمكنك أن تسترخي بعدها. ولكنك في ذلك الوقت ستضطر لقيادة السيارة وهذا دائماً ما يفرض عليك عنصر توتر واضحاً. فحياتك مهددة بالخطر وعليك أن تركز اهتمامك على الطريق. وقد لا تكون مدركاً للعاملين الأخيرين، ولكن الحقيقة القائلة إنهما يقعان في اللاوعي لا يعني أنهما غير موجودين. وإذا كنت عالقاً في زحمة المرور، أو أمامك سفر طويل، فقد تشعر حينئذ بالملل أيضاً.

وثمة مثال آخر هو لعب الورق. فإذا كانت لعبة مثل البريدج أو البوكر فإن اللاعبين يضطرون للتركيز. وإذا كان اللاعب يخسر أكثر مما يكسب، فإن هذا يسبب له التوتر. وإذا طالت اللعبة، فإنها تكون مسببة للملل أيضاً. ورغم أن هذه الألعاب أساساً تكون بدافع التسلية ويفترض أن يكون اللاعب مسترخياً، إلا أن أثناء لعب الورق، ومهما تكن أعراض سحب النيكوتين طفيفة، تجد جميع اللاعبين المدخنين يدخنون بشراهة، حتى غير المنتظمين منهم. وسرعان ما تمتلئ طفايات السجائر بالأعقاب حتى تفيض بها في وقت قصير! وسرعان ما تتجمع سحابة كبيرة من الدخان فوق رءوس اللاعبين. وإذا ربت على كتف أحد اللاعبين وسألته ما إذا كان يستمتع باللعبة، فسيجيبك قائلاً: "لابد أنك تمزح!"، ذلك لأنه واقع في ضيق وتوتر شديدين. وغالباً ما تكون مثل تلك الليالي التي يقضيها المدخن في ضنك وعذاب بعد أن يمتلئ حلقه بالدخان الكريه، كأنه مدخنة، دافعاً قوياً له حتى يقرر الإقلاع عن التدخين.

وغالباً ما تكون لهذه السجائر المقترنة طبيعة خاصة، فهي السجائر التي يظن المدخنون أنهم سيفتقدونها أكثر إذا اعتزموا الإقلاع عن التدخين. فنحن نظن أن الحياة لن تكون ممتعة بنفس الدرجة إذا فعلنا هذا. وفي الواقع إن نفس هذا المبدأ ينطبق في مجال العمل. فإن هذه السجائر لا تمنح إلا مجرد تفريج لأعراض سحب النيكوتين، وحتى هذا التفريج يقل قدره تدريجياً وتزداد الحاجة للمزيد منه في أوقات معينة أكثر من أوقات أخرى.

ودعنا نزد الأمر توضيحاً بأن نقول إن السيجارة ليست هي الأمر الخاص بل المناسبة ذاتها. وبمجرد أن نتخلص من الحاجة للسيجارة، تصبح تلك المناسبات أكثر إمتاعاً وتصير المواقف التوترية أقل توتراً. وهذا سيتم شرحه باستفاضة أكبر في الفصل التالي.

١٤ ما الذي ستضحي به؟

لا شيء على الإطلاق! إن الأمر الذي يجعل إقلاعنا عن التدخين صعباً هو الخوف. الخوف من أن نحرم أنفسنا من متعتنا أو من الدعم الذي يأتينا. الخوف من أن تصير بعض المواقف المتعة أقل إمتاعاً إذا أقلعنا عن التدخين والخوف من ألا نكون قادرين على مواجهة مواقف الضغط والتوتر.

وبعبارة أخرى، فإن تأثير غسيل المخ يقودنا إلى الظن بأن ثمة ضعفاً في داخلنا أو شيئاً ما في السيجارة نحتاجه وأننا إذا توقفنا عن التدخين فسيخلف هذا فراغاً ما.

وليكن واضحاً في أذهاننا ما يلي: **إن السجائر لا تملأ أي فراغ. بل إنها تخلقه!**

إن أجسامنا هي أكثر الأشياء تعقيداً على وجه الأرض. وإن الله عز وجل الذي خلقنا هو أعظم منا معشر البشر ولا وجه للمقارنة إطلاقاً. فنحن من مخلوقاته وشتان أيضاً بين ما خلقه الله وبين ما نصنعه نحن البشر. ولا يستطيع الإنسان أن يخلق ولو خلية واحدة حية؛ ناهيك عن معجزات السمع والبصر والتكاثر والجهاز الدوري والمخ... وغيرها كثير. ولو كان الخالق جل وعلا أراد لنا أن ندخن، لكان قد زودنا بمرشح أو فلتر ليحجز عن أجسامنا سموم السجائر ويطردها ولزودنا بمدخنة خاصة لطرد الدخان!

بل إن أجسامنا في الواقع قد زودها الخالق بوسائل تحذير وأمان غير قابلة للإخفاق في صورة آليات السعال والدوار والتوعك... إلخ، ولكننا نتجاهلها مما يعرضنا للخطر.

إن الحقيقة تقول إن السيجارة ليست شيئاً مفيداً تضحي به، فإنك ما أن تلفظ ذلك الوحش الصغير الذي في داخل جسمك وتطرد تأثير غسيل المخ من عقلك، فلن ترغب في السجائر ولن تحتاجها.

إن السجائر لا تحسن نظام أكلك أو هضمك. بل إنها تدمره؛ فهي تقضي على حاستي الذوق والشم. ولاحظ المدخنين في أحد المطاعم وهم يدخنون فيما بين فترات تقديم الأطباق. فهم لا يستمتعون بوجبة الطعام نفسها، بل إنهم لا يستطيعون الانتظار حتى تنتهي الوجبة، ذلك لأنها تتعارض مع السجائر التي يدخنونها. وكثير منهم يدخنون في ذلك الوقت والمكان رغم علمهم بأن ذلك يسبب استفزازاً لغير المدخنين. وليس سبب هذا أن المدخنين لا يبالون بمشاعر الآخرين على الإطلاق، ولكن السبب أنهم يشعرون بالبؤس بغير السيجارة. وهم بين شقي الرحى، أو بين أمرين أحلاهما مر. فإما أن يمتنعوا فجأة عن التدخين فيشعرون بالبؤس لعدم قدرتهم على التدخين، وإما أن يدخنوا في المطعم ويجلبوا العار لأنفسهم ويشعروا بالبؤس أيضاً لأنهم يزعجون غير المدخنين مما يشعرهم بالذنب فيحتقرون أنفسهم بسبب ذلك.

ولاحظ المدخنين في مواقف أو أماكن رسمية، حيث يضطرون للانتظار دون تدخين. فكثير منهم يختلقون الأعذار حتى ينسحبوا من هذا الموقف ليأخذوا أنفاساً من السيجارة داخل الحمام. وهذا هو الإدمان على حقيقته! إن المدخنين لا يدخنون لأنهم يستمتعون بذلك، بل لأنهم يشعرون بالبؤس بغير ذلك!

ونظراً لأن الكثيرين منا يبدءون مشوار تدخينهم من التدخين في مناسبات اجتماعية حينما كانوا صغاراً خجولين، فإنهم يكتسبون الاعتقاد بأنهم لن يستطيعوا الاستمتاع بالمناسبات الاجتماعية بغير السيجارة. وهذا هراء. فالتبغ يضيع الثقة بالنفس. وإن أكبر دليل على الخوف الذي تبثه السجائر في المدخنين

هو تأثيرها على النساء. فكل النساء تقريباً موسوسات فيما يتعلق بمظهرهن الشخصي فهن لا يتحملن أن يظهرن في المواقف الاجتماعية دون أن يكون مظهرهن رائعاً أنيقاً ورائحتهن عطرية جذابة. ورغم ذلك فإن معرفتهن بأن رائحة أفواههن مثل طفاية السجائر لا يبدو أنه يردعهن عن التدخين. وإنني أعرف أن هذه الرائحة تزعجهن كثيراً: والكثيرات منهن يكرهن رائحة شعرهن وملابسهن، إلا أن هذا لا يردعهن. وهذا هو الخوف الذي يبثه هذا المخدر الفظيع في المدخن.

إن السجائر لا تفيد في المناسبات الاجتماعية، بل تصيبها بالبوار. فإنك تضطر لأن تمسك بكأس المشروب في إحدى يديك وبالسيجارة في يدك الأخرى (فماذا تفعل لو اضطررت أن تصافح شخصاً ما؟)، وأنت تحاول أن تتخلص من رماد السيجارة ومن سحب الدخان المتتالية، وتحاول ألا تنفخ الدخان في وجه الشخص الذي تحادثه، وتتساءل ما إذا كان يشم رائحة فمك أو يرى اللون البني الذي يصبغ أسنانك.

ولا يقتصر الأمر على أنك لن تخسر شيئاً بإقلاعك عن التدخين، بل ستحظى أيضاً بمكاسب إيجابية رائعة. فحينما يعتزم المدخنون الإقلاع عن التدخين، فإنهم يميلون لأن يعزوا ذلك لأسباب تتعلق بالصحة والمال والوصمة الاجتماعية التي يسببها التدخين. وهذه أسباب قوية ومهمة بلا شك، ولكنني شخصياً أعتقد أن أكبر مكاسب يمكن الحصول عليها من الإقلاع عن التدخين هي المكاسب النفسية، وهي تشمل ما يلي:

١. عودة الثقة والشجاعة إلى نفسك.
٢. تحررك من العبودية للسيجارة.
٣. لن يتعين عليك أن تقضي حياتك وأنت تعاني تلك الظلال السوداء الكريهة التي في خلفية عقلك وأنت تعرف أن نصف سكان العالم يكرهون المدخنين ويحتقرونهم، والأسوأ من هذا أن تحتقر أنت نفسك.

إن الحياة لن تكون أفضل فحسب إذا أقلعت عن التدخين، بل ستكون أيضاً أكثر إمتاعاً بكثير. وأنا لا أعني فقط أنك ستكون أفضل صحة وأكثر مالاً. بل أعني أيضاً أنك ستكون أكثر سعادة واستمتاعاً بالحياة.

وسيتم شرح المكاسب الرائعة من الامتناع عن التدخين في الفصول القليلة القادمة.

إن بعض المدخنين يجدون صعوبة في تقدير مفهوم "الفراغ" الذي ذكرته من قبل، وإن المثال المطول الذي سأذكره لاحقاً سيساعدك على الفهم.

تخيل أنك أصبت يوماً بقرحة من قروح البرد في وجهك. وكان لدي مرهم أعتبره رائعاً. فقلت لك: "جرب هذا المرهم". فتدهن القرحة بالمرهم فتختفي فوراً. ولكن بعد أسبوع تعود القرحة، فتسألني: "هل لديك المزيد من ذلك المرهم؟" فأقول لك: "احتفظ بالأنبوبة التي معك، فقد تحتاجها ثانية". فتضع المرهم فتختفي القرحة ثانية. ولكن في كل مرة تعود القرحة، بل تكبر حجماً وتصير أكثر إيلاماً وتقل فترة اختفائها شيئاً فشيئاً. وفي نهاية الأمر تكون القرحة قد غطت وجهك بكامله ويكون ألمها شديد الفظاعة. وهي الآن تعود وتنتكس مرة كل نصف ساعة. وتعرف أن المرهم سيزيلها مؤقتاً، ولكنك شديد الانزعاج. وتتساءل: هل ستنتشر القرحة على جسمك بكامله؟ وهل ستختفي فترة زوال القرحة تماماً؟ فتذهب إلى الطبيب. فلا يستطيع أن يشفيها. فتجرب وسائل أخرى، ولكن لا شيء يساعدك إلا ذلك المرهم العجيب.

ولقد صرت الآن معتمداً بالكامل على المرهم. فلا تخرج من بيتك دون أن تتأكد أن لديك أنبوبة من المرهم في جيبك. وإذا سافرت للخارج حرصت على أن تأخذ عدة أنابيب معك. والآن، فضلاً عن مخاوفك بشأن صحتك، فإنني أطالبك بمبلغ مائة جنيه مقابل كل أنبوبة. وليس أمامك خيار إلا الدفع.

ثم تقرأ في العمود الطبي بجريدتك أن مشكلتك لا تحدث لك أنت وحدك بل يعاني الكثيرون من الناس نفس المشكلة. ثم يكتشف الصيادلة واقعياً أن ذلك المرهم لا يشفي القرحة بالفعل وكل ما يفعله أنه يجعلها تختبئ تحت سطح

الجلد. بل إن المرهم هو الذي يجعل القرحة تنمو وتنتشر. وكل ما عليك فعله لكي تتخلص من القرحة أن تتوقف عن استعمال ذلك المرهم اللعين. وسوف تختفي القرحة وينتهي أمرها بمرور الزمن.

فهل ستستمر في استعمال المرهم؟

وهل ستحتاج لقوة إرادتك لكي تمتنع عن استعمال المرهم؟ وإذا لم تصدق هذه المقالة، فقد تقضي بضعة أيام من التردد، ولكن بمجرد أن تدرك أن القرحة بدأت تتحسن فستزول حاجتك أو رغبتك في استخدام المرهم.

وهل ستشعر بالتعاسة؟ بالطبع لا. فقد كنت إزاء مشكلة شنيعة، ظننت أنها مستعصية على الحل. وحتى لو استغرقت القرحة عاماً بكامله حتى تختفي تماماً، فإنك في كل يوم وأنت تلاحظ تحسنها ستقول في نفسك: "أليس هذا رائعاً؟ إنها لن تقتلني على أية حال".

لقد كان هذا هو العجب العجاب الذي حدث لي حينما أطفأت تلك السيجارة الأخيرة. ودعني أوضح نقطة واحدة في المثال السابق ذكره عن القرحة والمرهم. فالقرحة ليست سرطان الرئة، أو تصلب الشرايين، أو الانتفاخ الرئوي، أو الذبحة الصدرية، أو الربو المزمن، أو الالتهاب الشعبي، أو مرض الشريان التاجي. بل إن كل تلك الأمراض هي إضافة إلى القرحة المذكورة. ولا يقتصر البلاء على آلاف الجنيهات التي نحرقها في السجائر، أو العمر الذي نقضيه بأنفاس كريهة وأسنان داكنة، أو حالة التبلد، أو الأزيز الصدري أو السعال، أو السنين التي نقضيها ونحن نخنق أنفاسنا ونتمنى لو لم نفعل هذا، أو الأوقات التي نعتبرها من قبيل العقاب بسبب عدم السماح لنا بالتدخين. ولا يقتصر على العمر الذين نقضيه معرضين للاستهجان والاحتقار من الآخرين أو الاحتقار من أنفسنا وهذا أسوأ. وكل هذا هو بالإضافة للقرحة المذكورة. وإن هذه القرحة التي ذكرتها تمثل العامل الذي يجعلنا نغلق أذهاننا عن كل تلك الأشياء. إنه الشعور بالفزع الذي يجعل الواحد منا يقول: "أريد سيجارة". إن غير المدخنين لا يعانون هذا الشعور. وإن أسوأ شيء نعانيه على الإطلاق هو الخوف، وأكبر

مكسب نجنيه هو التخلص من ذلك الخوف.

لقد صار الأمر كأن سحابة هائلة انقشعت عن ذهني. واستطعت أن أرى جلياً أن ذلك الشعور بالفزع الذي يجعلني أريد سيجارة لم يكن شيئاً من الضعف في داخلي ولا شيئاً من خاصية السحر في السيجارة. بل كان متسبباً عن السيجارة الأولى؛ وكل سيجارة تالية كانت تبعدني عن تفريج هذا الشعور لأنها كانت هي السبب فيه. وقد استطعت في الوقت ذاته أن أدرك أن جميع المدخنين الآخرين التعساء كانوا يمرون بنفس الكابوس الذي جثم على صدري. ولم يكن ذلك الكابوس بنفس بشاعة الكابوس الذي كابدته، ولكنهم جميعاً كانوا ينتحلون الأعذار ويفتعلون المجادلات العقيمة تبريراً لما هم فيه من حمق وغباء!

ما أجمل أن يكون الإنسان حراً!

٥ عبودية تفرضها على نفسك

في العادة، حينما يحاول المدخنون أن يقلعوا عن التدخين تكون الأسباب الرئيسية التي تدفعهم لهذا هي الصحة والمال والوصمة الاجتماعية، كما ذكرنا سابقاً. وتعد العبودية التامة جزءاً من غسيل المخ المتعلق بهذا المخدر اللعين.

لقد حارب الإنسان بشراسة في القرن المنصرم حتى يقضي على العبودية: عبودية الإنسان للإنسان، إلا أن المدخن يقضي حياته يعاني عبودية فرضها على نفسه. وهو يبدو غافلاً عن الحقيقة القائلة إنه حينما يسمح له بالتدخين يتمنى لو لم يكن مدخناً. إن أغلب السجائر التي ندخنها في حياتنا لا نستمتع بها. والأدهى من هذا أننا أيضاً لا ندرك أننا ندخن حينئذ. وإننا فقط بعد فترة من التوقف عن التدخين نعاني وهم استمتاعنا بسيجارة ما (مثل أول سيجارة في الصباح، أو أول سيجارة بعد وجبة ما... إلخ).

والوقت الوحيد الذي تصير فيه السيجارة شيئاً ثميناً هو حينما نحاول أن نحد من التدخين أو نمتنع عنه. أو حينما يحاول المجتمع أن يمنعنا من التدخين (كما يحدث في دور العبادة، والمستشفيات، ومحال السوبر ماركت، والمسارح، ووسائل المواصلات).

إن المدخن المدمن يجب أن يضع نصب عينيه أن هذا التوجه من جانب

المجتمع سوف يصير أكثر تشدداً في المستقبل. فلن يقتصر الأمر على الأماكن المشار إليها بل سيشمل المنع جميع الأماكن العامة على الإطلاق.

لقد ولت إلى غير رجعة تلك الأيام حين كان بوسع أي مدخن أن يدخل بيت أحد أصدقائه أو غير أصدقائه ويقول: "هل تمانع لو دخنت؟". فاليوم، إذا دخل المدخن المسكين بيت أحد الناس، فسوف يبحث يائساً عن طفاية سجائر ويأمل أن يجد فيها آثاراً تدل على وجود مدخنين آخرين. وإذا لم يجدها، فسوف يلتمس في تذلل أن يؤذن له بالتدخين، والمرجح أن يقال له: "لا تدخن إلا إذا كنت مضطراً لهذا"، أو "حسناً، إننا نتمنى ألا تفعل هذا فرائحة السجائر الكريهة يبدو أنها تبقى في الجو ولا تزول بسهولة".

ويود ذلك المدخن المسكين الذي يشعر في قرارة نفسه بالمذلة والحقارة لو أن الأرض تنشق لتبتلعه.

وأذكر أثناء تلك الأيام الغابرة التي كنت أدخن فيها أنني كلما ذهبت إلى دار العبادة كنت أشعر أنني في محنة حقيقية. وحتى أثناء زفاف ابنتي، حينما كان يجب أن أقف معها كأب فخور بها، فماذا كنت أفعل؟ لقد كنت أفكر قائلاً: "فلينته هذا الزفاف سريعاً حتى أخرج من هنا وأسحب أنفاساً من السيجارة!".

وإذا استطعت ملاحظة المدخنين في هذه المناسبات، فستجدهم يتجمعون سوياً في أماكن منزوية. ولن تجد معهم علبة واحدة فقط، بل عشرين علبة يخرجونها من جيوبهم ويكون الحوار بينهم دائماً كالتالي.

"هل تدخن؟".

"نعم. ولكن تفضل سيجارة من معي".

"سوف آخذ سيجارة منك فيما بعد!".

ويشعلون جميعاً سجائرهم ويأخذ كل منهم نفساً عميقاً، ويفكرون في أنفسهم: "ألسنا محظوظين؟ إن لدينا مكافأة صغيرة. أما غير المدخنين المساكين فلا مكافأة لهم!".

وليس المدخن هو المحظوظ في الحقيقة، بل غير المدخن، فهو لا يحتاج إلى تلك المكافأة القاتلة. إن الله لم يخلقنا لكي نلوث صدورنا ونسمم أجسادنا بالدخان. والشيء المحزن أن المدخن حتى وهو يدخن السيجارة لا يحصل على الشعور بالسلام والثقة والطمأنينة الذي يحظى به غير المدخن طوال حياته الخالية من التدخين. وغير المدخن حين يدخل دور العبادة لا يشعر مثل المدخن بالهياج العصبي وبأن روحه تكاد تخرج من حلقومه. إنه يستمتع بحياته كلها.

أذكر حين كنت أمارس بعض الرياضات المنزلية مع زملائي أنني كنت أتظاهر بالرغبة في الذهاب إلى الحمام لقضاء حاجتي لكي أسحب أنفاساً من سيجارتي. ولم أكن في تلك الأثناء تلميذاً في الرابعة عشرة من عمره، بل كنت محاسباً قانونياً في الأربعين. فيا حسرتاه! وحتى حينما كنت أعود لمتابعة اللعب لم أكن أستمتع به. بل كنت أتطلع شوقاً إلى نهاية اللعبة حتى أستطيع متابعة التدخين مجدداً، على الرغم من أن الرياضة كان يفترض أنها وسيلتي للاسترخاء والاستمتاع بهوايتي المفضلة.

وبالنسبة لي، كان من دواعي سروري لكوني غير مدخن أنني تحررت من هذه العبودية، حتى أكون قادراً على الاستمتاع بحياتي كلها ولا أقضي نصفها وأنا أشتاق لسيجارة ثم إذا أشعلتها أتمنى لو لم أفعل ذلك!

ويجب أن يضع المدخنون نصب أعينهم حينما يكونون في منازل غير المدخنين، أو حتى في صحبتهم، أن منعهم من التدخين ليس حرماناً يفرضه عليهم غير المدخنين (ولهم الحق في هذا المنع)، بل إن الوحش الصغير الذي في داخلهم هو الذي يسبب لهم هذا البلاء.

٦ سأوفر مبلغاً كل أسبوع

لقد قلت مراراً وتكراراً إن غسيل المخ هو الذي يجعل من الصعب على المدخن أن يقلع عن التدخين، وكلما استطعنا التخلص من المزيد من غسيل المخ، كان من السهل أكثر أن نحقق هدفنا.

في بعض الأحيان، أدخل في مجادلات مع بعض الناس ممن أعتبرهم مدخنين واثقين. وتعريفي للمدخن الواثق هو أنه الشخص الذي يستطيع تحمل نفقات التدخين، ولا يصدق أنه يضر صحته، ولا يقلق بشأن الوصمة الاجتماعية التي تلحق به (وأولئك قل عددهم كثيراً في هذه الأيام).

فإذا كان رجلاً صغير السن، فإنني أقول له: "لا يمكنني تصديق أنك غير قلق بشأن المال الذي تنفقه على التبغ".

وعادة ما تبرق عيناه. فلو كنت حدثته بشأن الأضرار الصحية أو الوصمة الاجتماعية لشعر بأنه في موقف سيئ. ولكن حينما أحدثه عن التكاليف المالية، فإنه يقول: "لا بأس، يمكنني تحمل تلك النفقات. فالتكلفة هي كذا جنيه في الأسبوع، وأظن أن الأمر يستحق هذا، فالتدخين هو متعتي الوحيدة".

وإذا كان مدخناً لعشرين سيجارة في اليوم، فإنني أقول له: "إنني مازلت لا أصدق أنك غير قلق بشأن المال: فمن المتوقع أن تنفق على التدخين أكثر من ٤٠ ألف جنيه استرليني خلال حياتك. فماذا أنت فاعل؟ إنك لا تضرم النار في المال ولا تلقي به من النافذة. ولكنك تستخدمه في تدمير صحتك وبدنك

وتدمير أعصابك وثقتك بنفسك، وتعاني طوال حياتك من العبودية والأنفاس الكريهة والأسنان الملوثة بالسواد. ومن المؤكد أن هذا يثير قلقك وانزعاجك، أليس كذلك؟".

ويبدو في هذا المقام، لاسيما فيما يتعلق بصغار المدخنين أنهم لم يضعوا في اعتبارهم تكاليف التدخين على مدى حياتهم. فبالنسبة لأغلب المدخنين يعتبر ثمن العلبة باهظاً حقاً، وهذا شيء ينذر بالخطر. وفي أحوال قليلة (وفقط حينما نفكر في الإقلاع عن التدخين) فإننا نقدر ما ننفقه خلال عام وهو رقم يثير الفزع، وأما خلال العمر كله فهو رقم خيالي.

ولكن بسبب الجدال، أجد المدخن الواثق يقول: "إن بإمكاني تحمل التكاليف. فهي كذا وكذا فقط في الأسبوع". فكأنه يلعب دور موظف المبيعات المتحمس مع نفسه.

فحينئذ أقول له: "سوف أقدم لك عرضاً لا يمكنك رفضه. وهو أن تدفع لي ١٠٠٠ جنيه استرليني الآن وسوف أزودك بسجائر مجانية لبقية حياتك".

ولو كنت أعرض على المدخن أن أتحمل ٤٠ ألف جنيه استرليني، كرهن عقاري، مقابل مبلغ الألف جنيه التي سيدفعها لي، فسيصر على أن أضع توقيعي على الورق قبل أن أنتقل من مكاني (وضع في اعتبارك أنني لا أتحدث الآن إلى شخص مثلك يخطط للإقلاع عن التدخين، ولكنني أتحدث إلى شخص لا ينوي ذلك) لذا، لم يحدث أن وافق أي مدخن واثق على هذا العرض. فلماذا؟

غالباً ما يحدث في هذه المرحلة من الاستشارة أن يسألني المدخن: "اسمع، إنني لست قلقاً بشأن التكاليف المالية"، وأقول له: "إذا كنت تفكر بهذه الكيفية، فاسأل نفسك لماذا أنت غير قلق. ولماذا نجدك في أمور الحياة الأخرى تبذل كل ما في وسعك لتوفير جنيهات قليلة هنا أو هناك، ومع ذلك تهدر آلاف الجنيهات وأنت تسمم نفسك ولا تأبه بما تنفقه؟!".

وللإجابة عن هذه الأسئلة أقول: إن أي قرار آخر تتخذه في حياتك يكون

نتاجاً لعملية تحليلية تزن المزايا والعيوب لتصل إلى إجابة منطقية وقد تكون الإجابة خطأ، ولكنها على الأقل ناتجة عن عملية حسابية منطقية. فإذا وازن أي مدخن بين مزايا التدخين وعيوبه فستكون الإجابة المتكررة عشرات المرات هي: **"توقف عن التدخين فأنت مغفل"**. ومن ثم فكل المدخنين لا يدخنون لأنهم يريدون ذلك، أو لأنهم قرروا ذلك، ولكن لأنهم يظنون أنهم لا يستطيعون الإقلاع عن التدخين. مما يجعلهم يغسلون مخاخهم ذاتياً، ويدفنون رءوسهم في الرمال كالنعام.

والأمر الغريب أن المدخنين يتعاهدون أحياناً فيما بينهم قائلين: "إن أول من يستسلم عليه أن يدفع خمسين جنيهاً للآخر". إلا أن آلاف الجنيهات التي يمكن أن يوفروها بالإقلاع عن التدخين يبدو أنها لا تعنيهم. ذلك لأنهم لا يزالون يفكرون بعقلية المدخن الذي غسل مخه.

وما عليك سوى أن تخرج الرمل من عينيك للحظة. فالتدخين تفاعل متسلسل وسلسلة تقيدك طوال عمرك. فإذا لم تكسر هذه السلاسل والأغلال فستبقى مدخناً بقية حياتك. والآن حاول حساب ما تظن أنك ستنفقه على التدخين لآخر حياتك. وسيتفاوت هذا المبلغ كثيراً بالنسبة لكل شخص، ولكن لغرض هذه التجربة دعنا نفترض أنه ١٠ آلاف جنيه استرليني.

والآن ربما تقرر بعد قليل أن تدخن آخر سيجارة (ولكني أقول لك ليس بعد... وتذكر التعليمات الأولية التي ذكرتها). وكل ما عليك فعله لكي تبقى ممتنعاً عن التدخين ألا تقع في الفخ مجدداً. بمعنى ألا تدخن تلك السيجارة الأولى بعد الإقلاع. فإذا فعلت هذا، فسوف تكلفك تلك السيجارة الواحدة ١٠ آلاف جنيه استرليني.

وإذا ظننت أن هذه طريقة خادعة من وجهة نظرك، فإنك لازلت تخدع نفسك. وما عليك سوى أن تستنتج مبلغ المال الذي ستوفره إذا لم تدخن تلك السيجارة الأولى.

وإذا اعتبرت هذه المجادلة حقيقية، فاسأل نفسك عما ستشعر به لو أنك

حصلت غداً على شيك بمبلغ ١٠ آلاف جنيه استرليني. لابد أنك سترقص فرحاً! لذا فابدأ الفرح من الآن. فأنت على وشك أن تبدأ في تلقي هذه العلاوة الدسمة، وهذا مجرد مكسب واحد من العديد من المكاسب التي توشك أن تجنيها.

وفي أثناء فترة الانسحاب قد تغريك نفسك بأن تحصل على سيجارة واحدة أخيرة. وقد تستطيع مقاومة هذا الإغراء الشرير إذا تذكرت أن تلك السيجارة ستكلفك ١٠ آلاف جنيه استرليني (أو أي مبلغ آخر تقدره بنفسك)!

كنت قد تقدمت بهذا العرض في برامج إذاعية وتليفزيونية على مدى سنوات. ولازلت أتعجب إذ أجد ألا أحد من المدخنين الواثقين قد قبل عرضي هذا. وهناك أعضاء لنادي الجولف الذي أنتمي إليه كنت أوبخهم كلما سمعتهم يشكون من حدوث زيادة في أسعار السجائر. وفي الواقع أنني أخشى لو أسرفت في استفزازهم أن يقبل أحدهم عرضي هذا. وقد يكلفني هذا ثروة طائلة حينئذ!

وإذا كنت بصحبة مدخنين سعداء مبتهجين يقولون لك إنهم يستمتعون بالتدخين، فقل لهم إنك تعرف شخصاً أبله إذا دفعوا له مبلغاً مقابل عام كامل من التدخين مقدماً، فسيزودهم بسجائر مجانية لبقية حياتهم. وربما استطعت أن تجد لي شخصاً يمكن أن يقبل هذا العرض!



هذه هي الجزئية التي يكون فيها غسيل المخ أكبر ما يمكن. فالمدخنون يظنون أنهم يدركون الأخطار الصحية المحيقة بهم. وفي الواقع، إنهم لا يدركونها.

وحتى في حالتي، حينما كنت أتوقع أن ينفجر رأسي في أية لحظة، وظننت حقاً أنني استعددت لتحمل العواقب، كنت لا أزال أخدع نفسي.

في هذه الأيام، لو أنني أخرجت سيجارة من علبة سجائري ثم أضاء ضوء إنذار أحمر أتبعه تحذير صوتي يقول: "حسناً يا آلن، تلك هي السيجارة المنتظرة! ومن حسن الحظ أنك تتلقى هذا الإنذار قبلها. لقد استطعت تجاوز الأمر حتى الآن. ولكن إذا قمت بتدخين سيجارة أخرى فإن رأسك سينفجر"، فهل تعتقد أنني كنت سأشعل تلك السيجارة؟

إذا كان لديك شك في الإجابة. فجرب فحسب أن تقود سيارتك إلى طريق رئيسي مزدحم بالمرور. وقف عند حافة الطريق وعيناك مغمضتان وحاول أن تتخيل أن لديك أحد خيارين: إما أن تتوقف عن التدخين، وإما أن تسير مغمض العينين عبر الطريق قبل أن تشعل سيجارتك التالية.

ما من شك أن الإجابة واضحة تماماً. لقد كنت أفعل ما يفعله كل مدخن طوال حياته أثناء التدخين: أغلق عقلي وأدفن رأسي في الرمال، على أمل أن أستيقظ في صباح أحد الأيام وقد انتهت رغبتي في التدخين تماماً. إن المدخنين لا يستطيعون السماح لأنفسهم بالتفكير في المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها. ولو أنهم فعلوا. فحتى وهم الاستمتاع بعادة التدخين سيتبدد.

وهذا يفسر عدم فعالية العلاج بالصدمات الذي تستخدمه وسائل الإعلام في الأيام القومية للإقلاع عن التدخين. فغير المدخنين فقط هم الذين يستطيعون حمل أنفسهم على المشاهدة. كما أنه يفسر أيضاً تجاهل المدخنين -الذين يتذكرون العم فريد الذي كان يدخن أربعين سيجارة يومياً ومات وهو في سن الثمانين- لآلاف الأشخاص الذين يقضون نحبهم في ريعان الشباب بسبب ذلك العشب السام.

إنني أجري المحادثة التالية حوالي ست مرات أسبوعياً مع المدخنين (عادة من الشباب صغار السن):

أنا: لماذا ترغب في الإقلاع عن التدخين؟

المدخن: إنني غير قادر على تحمل التكلفة.

أنا: ألا تشعر بالقلق تجاه المخاطر الصحية المحتملة؟

المدخن: كلا. وعلى كل حال، قد تدهسني سيارة غداً، فأقضي نحبي.

أنا: ولكن هل كنت لتلقي بنفسك تحت عجلاتها عن عمد؟

المدخن: بالطبع لا.

أنا: ألا تبالي بالنظر يميناً ويساراً قبل عبور الطريق؟

المدخن: بل أفعل ذلك بالتأكيد.

بالضبط. إن المدخن يهتم ويحاذر لكي لا تصدمه الحافلة، واحتمالات حدوث ذلك تقل عن واحد لكل عدة مئات من الآلاف. ومع ذلك فإن المدخن يخاطر بالتعرض للعجز شبه الحتمي الناتج عن تدخين التبغ، ويبدو وكأنه غافل تماماً عن مخاطر التدخين. وتلك هي قوة غسيل المخ.

أذكر أن أحد لاعبي الجولف البريطانيين المشاهير لم يكن يلعب على الملاعب الأمريكية لأنه كان يخشى ركوب الطائرات. ومع ذلك فقد كان يفرط في التدخين المتسلسل في ملعب الجولف. أليس من الغريب أننا إذا شعرنا بأن هناك أدنى عيب في الطائرة التي سنستقلها، فإننا لا نستقلها، على الرغم من

أن احتمالات الموت تقل عن واحد لكل عدة مئات من الألوف، وفي نفس الوقت نخاطر بالموت بنسبة واحد لكل أربعة مع السجائر ونتجاهل ذلك بوضوح. ثم، ما الذي يحصل عليه المدخن من تلك المخاطرة؟

لا شيء على الإطلاق!

إحدى الخرافات الشائعة الأخرى عن التدخين هي خرافة سعال المدخن. فالعديد من المدخنين الشباب الذين يأتون لزيارتي لا يشعرون بالقلق على صحتهم لأنهم لا يسعلون. والحقائق الصحيحة هي عكس ما يتصورون تماماً. فالسعال هو إحدى الطرق الطبيعية المضمونة لطرد المواد الغريبة من الرئتين. والسعال نفسه ليس مرضاً؛ إنه مجرد عرض. وعندما يسعل المدخنون يكون سبب ذلك هو أن رئاتهم تحاول طرد القطران والسموم التي تسبب السرطان. وعندما لا يسعلون، تظل تلك السموم والقطران في رئاتهم، وهذا ما يتسبب في الإصابة بالسرطان. ويميل المدخنون إلى تجنب ممارسة التمرينات الرياضية والتعود على التنفس بشكل سطحي لكي لا يصابوا بالسعال. لقد كنت أعتقد في وقت من الأوقات أن السعال الدائم الذي أعانيه بسبب التدخين سيقتلني. ولكن الأرجح أن هذا السعال أنقذ حياتي عن طريق طرد الكثير من القذارة من رئتي.

فكر في الأمر بهذه الطريقة: إذا كانت لديك سيارة جميلة وسمحت لها بأن تصدأ دون أن تفعل أي شيء لمنع ذلك، فستكون تلك حماقة كبيرة، لأن السيارة ستتحول سريعاً إلى كومة من الخردة الصدئة التي لن تستطيع حملك لأي مكان. ولكن، لن تكون تلك هي نهاية العالم؛ فالمسألة هنا تتعلق بالمال فحسب، حيث يمكنك دائماً أن تشتري سيارة جديدة. جسدك هو الأداة التي تحملك في هذه الحياة. ونحن جميعاً نقول إن صحتنا هي أكثر مواردنا قيمة على الإطلاق؛ ويا له من قول صادق تماماً، كما يمكن أن يخبرك بذلك أي مليونير مريض. ومعظمنا يستطيع تذكر مرض ما أصابه أو حادثة وقعت له في حياته وكان يدعو ويصلي من أجل تحسن صحته **(ما أسرع ما ننسى)**. وعن طريق كونك مدخناً، فإنك لا تسمح للصدأ بأن يلعب دوره في جسدك فحسب؛ بل إنك أيضاً تدمر بشكل منهجي الأداة التي تحتاج إليها لكي تعيش الحياة، ولن تستطيع الحصول على

أداة أخرى؛ إنه جسد واحد فحسب.

كن عاقلاً. ليس عليك أن تفعل هذا، وتذكر أن التدخين **لا يفيدك بأي شيء على الإطلاق.**

أخرج رأسك من الرمال التي تدفنها فيها للحظة واسأل نفسك: إذا علمت يقيناً أن السيجارة التالية التي تدخنها ستكون هي المتسببة في بدء عمل السرطان في جسدك، فهل كنت ستدخنها؟ انسَ أمر هذا المرض الرهيب (فمن الصعب تصور آلامه)، ولكن تصور أنه أصبح عليك الذهاب إلى مستشفى متخصص لمعاناة الاختبارات البشعة؛ العلاج الإشعاعي وما إلى ذلك. فجأة أصبحت لا تخطط الآن لبقية عمرك؛ إنما تخطط لموتك. ماذا سيحدث لأفراد عائلتك ومن تحبهم، ماذا سيحدث لخططك وأحلامك؟

كثيراً ما أرى الأشخاص الذين يحدث لهم هذا. هم أيضاً لم يتصوروا أن يحدث لهم هذا، وأسوأ ما في الأمر ليس هو مرض السرطان نفسه، وإنما معرفتهم بأنهم هم من جلبوه لأنفسهم. إننا نقول طوال حياتنا كمدخنين: "سأتوقف غداً". حاول أن تتخيل ما يشعر به هؤلاء الأشخاص الذين أصابهم المرض بالفعل. لقد انتهت عملية غسيل المخ بالنسبة لهم. إنهم حينها يرون "العادة" على حقيقتها ويقضون بقية حياتهم وهم يقولون لأنفسهم: "لماذا خدعت نفسي وأقنعتها بأنني بحاجة للتدخين؟ لو أنني فقط أستطيع العودة إلى الماضي!".

كف عن خداع نفسك. لديك الفرصة الآن. إنه تفاعل متسلسل. إذا دخنت السيجارة التالية، فإنها ستؤدي إلى السيجارة التالية، ثم التالية، وهكذا. هذا يحدث بالفعل الآن.

لقد وعدتك في بداية الكتاب بعدم استخدام العلاج بالصدمات. فإذا كنت قد قررت بالفعل أنك ستقلع عن التدخين، فإن هذا ليس علاجاً بالصدمات بالنسبة لك. وإذا كنت لا تزال في شك من أمرك، فتجاوز بقية هذا الفصل الآن وعد إليه مرة أخرى عندما تنتهي من قراءة باقي الكتاب.

لقد تمت كتابة مجلدات من الإحصائيات عن الدمار الذي يمكن أن تسببه السجائر لصحة المدخن. والمشكلة هي أن المدخن لا يرغب أبداً في معرفة تلك

المعلومات طالما لم يقرر الإقلاع عن التدخين بعد. وحتى التحذيرات الصحية الحكومية تعتبر مضيعة للوقت لأن المدخن يضع عليها غمامات، وإذا صادف أن قرأها عن غير قصد، فإن أول شيء يفعله أثناء ذلك هو أن يشعل سيجارة.

يميل المدخنون إلى التفكير في المخاطر الصحية على أنها احتمال ضعيف، تماماً مثل احتمال التعثر بلغم في الطريق. وليكن واضحاً في ذهنك أن تلك المخاطر تحدث بالفعل وليست مجرد احتمال. ففي كل مرة تشعل فيها سيجارة يكون ما تفعله في الواقع هو أنك تدخل إلى رئتيك قطراناً مسبباً للسرطان، والسرطان ليس هو بأي حال أسوأ مرض قاتل تسببه السجائر أو تسهم في حدوثه. فالسجائر تسهم أيضاً بشدة في الإصابة بأمراض القلب، وتصلب الشرايين، وانتفاخ الرئة؛ والخناق الصدري. والجلطات، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو.

في أثناء الفترة التي كنت أدخن فيها، لم أسمع أبداً عن أمراض انتفاخ الرئة أو تصلب الشرايين. كنت أعلم أن الأزيز والسعال المستمر، وحالة الربو المتزايدة، ونوبات الالتهاب الشعبي كلها نتيجة مباشرة للتدخين. ولكن على الرغم من أنها كانت تسبب لي الضيق وعدم الارتياح، فلم يكن هناك أي ألم شديد، وكنت أستطيع تحمل عدم الارتياح والضيق.

إنني أعترف بأن فكرة الإصابة بسرطان الرئة أفزعتني، والأرجح أن هذا هو السبب الذي جعلني أحجبها تماماً عن عقلي. وكم هو مذهل أن الخوف من الإقلاع عن التدخين يمكن أن يطغى على الخوف من التعرض لمخاطر صحية رهيبة مرتبطة بالتدخين بشكل مباشر. ولا يعني هذا أن الخوف من الإقلاع أكبر وأعظم، ولكن السبب هو أن الخوف من الإقلاع اليوم هو خوف فوري، أما الخوف من الإصابة بسرطان الرئة فهو خوف من المستقبل. فنحن نقول لأنفسنا: لماذا أنظر للجانب المظلم؟ ربما لن يحدث هذا أبداً. وإنني عازم على الإقلاع قبل حدوث هذا على أي حال.

إننا نفكر في التدخين على أنه صراع عنيف. فمن ناحية، هناك الخوف: إنه غير صحي، وباهظ التكلفة، وقذر، ويستعبدنا. ومن ناحية أخرى، هناك الدوافع المحفزة: إنه المتعة، والصديق، ووسيلة الدعم والتفريج. ولا يبدو أبداً

أنه يمكن أن يخطر ببالنا أن هذا الجانب هو خوف أيضاً. الأمر لا يتعلق كثيراً باستمتاعنا بتدخين السجائر، وإنما بشعورنا بالبؤس والشقاء بدونها.

فكر في مدمني الهيروين الذين يتم حرمانهم منه: في المعاناة المهينة التي يتعرضون لها. والآن تخيل بهجتهم التامة عندما يسمح لهم بغرس إبرة المخدر في أوردتهم وإنهاء حالة التوق البشعة تلك. حاول أن تتخيل كيف يمكن لأي شخص أن يعتقد فعلياً أنه قد يحصل على المتعة من غرس حقنة في وريد تحت جلده.

أولئك الذين لا يدمنون الهيروين لا يعانون من ذلك الشعور بالذعر والفزع. الهيروين إذن لا يخفف هذا الشعور ولكنه، على العكس، يتسبب فيه. وغير المدخنين لا يشعرون بالبؤس والشقاء إذا لم يتم السماح لهم بالتدخين بعد تناول إحدى الوجبات. المدخنون فقط هم من يعانون هذا الشعور بالبؤس. فالنيكوتين لا يخفف هذا البؤس، ولكنه يتسبب فيه.

لم يجعلني الخوف من الإصابة بسرطان الرئة أقلع عن التدخين لأنني كنت أعتبر ذلك أشبه بالمشي في حقل ألغام. إذا استطعت تجاوزه، فهذا جيد. وإذا تعثرت بلغم، فأنت غير محظوظ. لقد كنت تعلم المخاطر التي كنت مقدماً عليها، وإذا كنت مستعداً للمخاطرة، فما علاقة أي شخص آخر بالأمر؟

لذا عندما كان أي شخص غير مدخن يحاول أن يطلعني على تلك المخاطر، كنت أستخدم أساليب المراوغة المعتادة التي يتبناها جميع المدمنين دائماً.

"سأموت في النهاية لسبب ما".

بالطبع سيحدث هذا، ولكن هل هذا سبب منطقي لتقليل عمرك عن عمد؟

"جودة الحياة أكثر أهمية من طول العمر".

هذا صحيح، ولكن من المؤكد أنك لا تلمح إلى أن جودة حياة مدمن الكحوليات أو مدمن الهيروين أفضل من جودة حياة شخص لا يدمن الكحوليات أو الهيروين، أليس كذلك؟ هل تعتقد حقاً أن جودة حياة المدخن أفضل من جودة حياة غير المدخن؟ من المؤكد أن المدخن يخسر على كلتا الجبهتين؛ فحياته أكثر قصراً وأكثر معاناة وشقاءً.

"الأرجح أن رئتي تعانيان من التدمير والتلف بسبب عوادم السيارات أكثر مما تعانيانه بسبب التدخين".

حتى إذا كان هذا صحيحاً، فهل هو سبب منطقي للضغط على رئتيك أكثر وأكثر؟ هل تستطيع أن تتصور أن تبلغ الحماقة بأحدهم حداً يجعله يضع فمه على إحدى مواسير عوادم السيارات ليستنشق عن عمد الدخان المنبعث منها ويدخله إلى رئتيه؟

هذا ما يفعله المدخنون بفعالية!

فكر في ذلك في المرة التالية التي تشاهد فيها أحد المدخنين المساكين وهو يسحب بعمق نفساً من تلك السجائر "الثمينة"!

إنني أفهم لماذا لم يساعدني الاحتقان واحتمالات الإصابة بسرطان الرئة على الإقلاع عن التدخين. لقد كنت أستطيع التكيف مع الأول وحجب الأخير عن عقلي. وكما تعرف بالفعل، فإن طريقتي لا تعتمد على إخافتك لدفعك إلى الإقلاع، وإنما العكس تماماً؛ فهي تعتمد على جعلك تدرك إلى أي مدى ستكون حياتك أكثر متعة عندما تهرب من فخ التدخين.

ومع ذلك فإنني أعتقد أنني إذا كنت أستطيع أن أرى ما كان يحدث داخل جسدي، لكان هذا ساعدني على الإقلاع. إنني لا ألمح هنا إلى أسلوب الصدمة الذي يعتمد على جعل المدخن يرى لون رئتيه. لقد كان واضحاً لي من أسناني وأصابعي الملوثة بالنيكوتين أن رئتي لن تكونا بمثابة مشهد جميل. وحيث إنهما كانتا مستمرتين في العمل، فإنهما لم تكونا تشكلان إحراجاً كبيراً كما هي الحال مع أسناني وأصابعي؛ فعلى الأقل، لا أحد كان يرى رئتي.

إن ما أشير إليه هو تلوث الشرايين والأوردة المستمر والحرمان التدريجي لكل عضو وكل عضلة في أجسادنا من الأكسجين والمواد المغذية واستبدالها بالسموم وأول أكسيد الكربون (ليس من عوادم السيارات فحسب، ولكن من التدخين أيضاً).

مثل معظم أصحاب السيارات، أنا أيضاً لا أحب فكرة وجود زيت قذر أو مرشح قذر في محرك سيارتي. هل يمكنك أن تتخيل شراء سيارة رولزرويس

جديدة وعدم تغيير الزيت أو تغيير المرشح لها أبداً؟ هذا بالضبط هو ما نفعله بأجسادنا عندما نصبح مدخنين.

العديد من الأطباء يعزون جميع أنواع الأمراض الآن إلى التدخين، بما في ذلك داء السكري، وسرطان عنق الرحم، وسرطان الثدي. ليست تلك مفاجأة بالنسبة لي. لقد استغلت صناعة التبغ حقيقة أن الطب لم يثبت علمياً أبداً أن التدخين هو سبب مباشر وراء الإصابة بسرطان الرئة.

ولكن الدليل الإحصائي واضح تماماً لدرجة لا تجعل هناك حاجة إلى دليل علمي. إن أحداً لم يثبت لي علمياً أبداً لماذا بالضبط أشعر بالألم الشديد إذا ضربت إصبعي بمطرقة. لقد فهمت الرسالة سريعاً.

يجب أن أؤكد أنني لست طبيباً، ولكن تماماً كما الحال مع المطرقة والإصبع، فقد أصبح واضحاً لي على الفور أن حالة الاحتقان، والسعال المستمر، وحالات الربو المتكررة، ونوبات الالتهاب الشعبي التي كنت أعانيها كانت مرتبطة بشكل مباشر بالتدخين. إلا أنني أعتقد يقيناً أن أعظم أخطار التدخين على صحتنا هو التدهور التدريجي المستمر لجهازنا المناعي والذي تتسبب فيه عملية التلوث المستمر للشرايين والأوردة.

إن جميع النباتات والحيوانات على سطح هذا الكوكب تتعرض طوال فترة حياتها لهجمات الجراثيم، والفيروسات، والحشرات... إلخ. وأكثر وسائل الدفاع التي نمتلكها قوة وحصانة هو الجهاز المناعي. نحن جميعاً نصاب بالعدوى والأمراض خلال حياتنا؛ بل إنني أعتقد أننا جميعاً نعاني من بعض أشكال السرطان خلال حياتنا. إلا أنني لا أعتقد أن الجسم البشري قد خلق ليبتلى بالمرض، وأنك إذا كنت قوياً وتتمتع بصحة جيدة، فإن جهازك المناعي سيقاوم ويتغلب على هجمات المرض والعدوى تلك. وكيف لجهازك المناعي أن يعمل بكفاءة وفعالية بينما تحرم كل عضلة وعضو من الأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها وتستبدل ذلك بأول أكسيد الكربون والسموم؟ ليس الأمر هو أن التدخين يتسبب في جميع تلك الأمراض الأخرى، وإنما هو يعمل بنفس آلية

عمل الإيدز، حيث يدمر جهازك المناعي تدريجياً.

العديد من الآثار السلبية التي تركها التدخين على صحتي –وبعضها كنت أعانيه منذ سنوات طويلة– لم تظهر واضحة لي إلى أن مرت سنوات عديدة بعد إقلاعي عن التدخين.

فبينما كنت منشغلاً بتوبيخ أولئك الحمقى الذين يمكن أن يفضلوا فقد إحدى ساقيهم على الإقلاع عن التدخين، لم يخطر أبداً ببالي أنني أنا نفسي أعاني بالفعل من تصلب الشرايين. كنت دائماً ما أعزو لون بشرتي الرمادي دائماً تقريباً إلى كونه لون بشرة طبيعياً أو إلى قلة ممارسة التمرينات الرياضية. ولم يخطر أبداً ببالي أنه راجع إلى انسداد الشعيرات الدموية. لقد أصبت بتمدد الأوردة منذ الثلاثينات من عمري، وهو الشيء الذي اختفى بشكل مدهش منذ توقفت عن التدخين. وقبل إقلاعي عن التدخين بحوالي خمس سنوات، كنت قد وصلت إلى مرحلة أنني أشعر في كل ليلة بذلك الإحساس الغريب في ساقي. لم يكن ألماً حاداً أو وخزاً، وإنما مجرد شعور بعدم الارتياح. كنت أجعل زوجتي جويس تقوم بتدليك ساقي كل ليلة. ولم أنتبه إلا بعد مرور عام على الأقل من إقلاعي عن التدخين إلى أنني لم أعد بحاجة إلى التدليك.

وقبل حوالي عامين من الإقلاع، كنت أشعر بين الحين والآخر بنوبة ألم شديد في صدري، وهو ما خشيت أن يكون سرطان الرئة، ولكنني أفترض الآن أن هذا كان ألم الخناق الصدري. إنني لم أتعرض لنوبة واحدة من هذه النوبات منذ أقلعت.

لقد كانت جروحي تنزف بغزارة شديدة عندما كنت طفلاً، وكان هذا يخيفني. لم يشرح لي أحد أن هذا النزف هو في الواقع عملية شفاء طبيعية وضرورية وأن الدم سوف يتجلط عندما يكتمل الغرض العلاجي للنزف. أصبحت أشك في أنني مصاب بسيولة الدم وخشيت أن أنزف ذات مرة حتى الموت. وفي مرحلة تالية من حياتي، كنت أتعرض لجروح عميقة حقاً ولا أكاد أنزف على الإطلاق. كان ذلك السائل الأحمر البني الملوث يسيل من الجرح.

كان لونه يقلقني. لقد كنت أعلم أن الدم من المفترض أن يكون لونه أحمر قانياً، وافترضت أنني مصاب بمرض في الدم. إلا أنني كنت سعيداً بأنني لم أعد أنزف بغزارة. ولم أعلم إلا بعد أن أقلعت عن التدخين أن التدخين ذاته كان المسئول عن تجلط الدم وعدم النزف وأن اللون البني كان بسبب نقص الأكسجين في الدم. كنت أجهل تأثير هذا في ذلك الوقت، ولكن بالنظر للوراء، أعتقد أن هذا التأثير الذي كان يصنعه التدخين على صحتي هو أكثر ما يملئني بالفزع الآن. فعندما أفكر في أن قلبي المسكين كان يحاول ضخ ذلك السائل الملوث في أوعيتي الدموية الضيقة كل يوم دون أن يفوت نبضة واحدة، أجد أنها معجزة أنني لم أتعرض لسكتة دماغية أو نوبة قلبية. لم يجعلني هذا أدرك مدى هشاشة أجسادنا، وإنما العكس تماماً، جعلني أدرك مدى قوة وبراعة وقدرة تلك الماكينة المذهلة!

كانت لدي بقع كبدية (نمش الشيخوخة) على يدي في الأربعينات من العمر. وفي حال كنت لا تعرف تلك البقع، فإنها تلك البقع البنية أو البيضاء التي تكون على وجوه أو أيدي الأشخاص الكبار جداً في السن. ولقد حاولت أن أتجاهلها، على اعتبار أن السبب فيها هو أنني أتعرض للشيخوخة المبكرة بسبب أسلوب الحياة المحموم الذي كنت أعيش به. وبعد خمس سنوات من إقلاعي عن التدخين، قال لي أحد المدخنين في عيادة راينس بارك إنه عندما توقف عن التدخين سابقاً، اختفت البقع لديه. كنت قد نسيت أمر البقع لدي، ولدهشتي، وجدتها قد اختفت أيضاً.

بقدر ما أتذكر، كانت هناك دائماً بقع مضيئة متوهجة تظهر أمام عيني في أي وقت أنهض فيه واقفاً بسرعة كبيرة، خاصة إذا كنت في حوض الاستحمام. كنت أشعر بالدوار، وكأنني على وشك أن أفقد وعيي. لم أعزِ هذا أبداً إلى التدخين. بل إنني في واقع الأمر كنت مقتنعاً أن هذا أمر طبيعي تماماً وبأن جميع الناس لديهم رد فعل مشابه لهذا. ومنذ حوالي خمس سنوات مضت، وفقط عندما أخبرني مدخن سابق أن هذا الشيء لم يعد يحدث معه، اكتشفت

فجأة أنني أنا أيضاً لم أعد أعاني منه.

قد تتصور أنني مصاب إلى حد ما بوسواس المرض. وأعتقد أنني كنت كذلك عندما كنت مدخناً. وأحد أعظم شرور التدخين هو أنه يخدعنا بأن يجعلنا نعتقد أن النيكوتين يمنحنا الشجاعة، في حين أن الحقيقة هي أنه يبددها تدريجياً وبشكل غير محسوس. لقد صدمت عندما سمعت والدي يقول إنه لا يرغب في أن يعيش حتى سن الخمسين. ولم أدرك أبداً أنني بعد عشرين عاماً من ذلك سيراودني نفس هذا الافتقار إلى حب الحياة. قد تعتقد أن هذا الفصل هو فصل ضروري –أو غير ضروري– حول الموت والهلاك. ولكنني أؤكد لك أنه على عكس ذلك تماماً. لقد كنت أخشى الموت عندما كنت طفلاً، وبعدها أصبحت أعتقد أن التدخين يبدد هذا الخوف من الموت. وربما كان هذا صحيحاً. ولكن، لو أنه صحيح، فإن التدخين قد استبدل الخوف بما هو أسوأ بكثير جداً: **الخوف من الحياة!**

والآن عاد إلي خوفي من الموت، وهو لا يزعجني. إنني أدرك أن هذا الخوف موجود لأنني أستمتع بحياتي كثيراً الآن. إنني لا أفكر في خوفي من الموت أكثر مما كنت أفكر فيه عندما كنت طفلاً بل أقل. إنني منشغل جداً بعيش حياتي بكل ما فيها بصورة لا تسمح لي بالتفكير كثيراً في الموت. وأظن أن احتمالات بلوغي سن المائة عام ضئيلة جداً، ولكنني سأبذل قصارى جهدي. كما أنني سأحاول الاستمتاع بكل لحظة ثمينة من لحظات حياتي!

هناك أيضاً ميزتان أخريان فيما يتعلق بالصحة لم تخطرا ببالي أبداً قبل أن أقلع عن التدخين. إحداهما أنني كنت معتاداً على معاناة كوابيس متكررة كل ليلة. كنت أحلم بأن هناك من يطاردني. ولا أستطيع أن أفترض شيئاً إلا أن هذه الكوابيس كانت نتيجة حرمان جسدي من النيكوتين أثناء فترة الليل والشعور بعدم الأمان الناتج عن ذلك. والآن أصبح الكابوس الوحيد الذي يراودني هو أنني أحلم أحياناً بأنني أدخن مرة أخرى. وهذا حلم منتشر تماماً بين من أقلعوا عن التدخين. والبعض منهم يشعرون بالقلق من أنهم ربما لازالوا يتوقون على مستوى

اللاوعي لتدخين سيجارة. لا تقلق بهذا الشأن. إن حقيقة أن هذا كابوس تعني أنك سعيد للغاية بأنك لا تدخن. هناك فترة خدر مشوشة تعقب الاستيقاظ من أي كابوس، وتكون فيها غير واثق ما إذا كان ما حدث كارثة حقيقية أم لا، ولكن أليس من الرائع أن تدرك في النهاية أنه كان مجرد حلم مزعج؟

عندما كنت أصف كوني مطارداً كل ليلة في أحلامي، كتبت في البداية كلمة chaste (التي تعني الاحتشام) بدلاً من كلمة chased (مطارد). ربما كان هذا مجرد "خطأ فرويدي"، ولكنه بمثابة مدخل ملائم إلى الميزة الثانية. في عياداتي، وعند مناقشة أثر التدخين على التركيز، كنت أحياناً أسأل: "أي جزء من جسدك هو الأكثر احتياجاً إلى إمدادات جيدة من الدماء؟". كانت التكشيرة الغبية -التي تظهر عادة على وجوه الرجال- تدل بوضوح على عدم فهمهم الفكرة. إلا أنهم كانوا معذورين تماماً. وحيث إنني رجل إنجليزي خجول إلى حد ما، فإنني أجد هذا الموضوع شديد الإحراج، وليست لدي أي نية لتقديم تقرير دقيق بالخوض في تفاصيل الآثار السلبية التي كانت للتدخين على نشاطي واستمتاعي الجنسي، أو على نشاط واستمتاع المدخنين الذين أقلعوا الذين ناقشت معهم الأمر. ومرة أخرى أقول إنني لم أدرك هذا الأثر إلا بعد مرور بعض الوقت على إقلاعي عن التدخين، حيث كنت أعزو قدرتي ونشاطي الجنسي -أو بالأحرى الافتقار إلى تلك القدرة- إلى تقدم العمر.

ومع ذلك، إذا شاهدت أفلام العلوم الطبيعية، فستدرك أن أولى قواعد الطبيعة هي قاعدة الحفاظ على الحياة، وأن القاعدة الثانية هي قاعدة الحفاظ على النوع، أو التناسل. وهذا التناسل لا يحدث إلا إذا كان الشريكان يشعران بالصحة البدنية ويعرفان أن لديهما منزلاً آمناً، ووفرة من الطعام، وشريكاً مناسباً. إلا أن براعة الإنسان أدت إلى تجاوز تلك القواعد إلى حد ما، فأنا أعرف يقيناً أن التدخين يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي. ويمكنني أيضاً أن أؤكد لك أنك عندما تشعر بالصحة واللياقة، فإنك ستستمتع بالعملية الجنسية أكثر كثيراً وبوتيرة أعلى كثيراً.

ويعاني المدخنون أيضاً من الوهم القائل إن الآثار السيئة للتدخين مبالغ فيها. والعكس هو الصحيح في الواقع. فما من شك في أن السجائر هي سبب الموت رقم ١ في العالم. والمشكلة هي أنه في العديد من الحالات التي تكون السجائر فيها هي سبب الموت أو تكون عاملاً مساعداً فيه، لا يتم إرجاع ذلك للسجائر في الإحصائيات.

من المقدر أن ٤٤٪ من الحرائق التي تحدث في المنازل تتسبب فيها السجائر؛ وإنني أتساءل عن عدد حوادث الطرق التي تسببت فيها السجائر خلال ذلك الجزء من الثانية الذي يرفع فيه السائق عينيه عن الطريق لإشعال سيجارته.

إنني سائق حذر في المعتاد، ولكن الأوقات التي كنت فيها أقرب إلى الموت (بخلاف احتمال الموت بسبب السجائر نفسها) كانت هي الأوقات التي كنت أحاول فيها لف سيجارة أثناء القيادة، ولست أحب أن أفكر في عدد المرات التي كنت أسعل فيها لتسقط السيجارة من فمي أثناء القيادة؛ والتي كان يبدو أنها دائماً ما تستقر بين مقاعد السيارة. وإنني واثق بأن العديد من المدخنين الآخرين مروا بتجربة محاولة العثور على السيجارة المشتعلة بإحدى أيديهم وقيادة السيارة باليد الأخرى.

إن أثر غسيل المخ هو الذي يجعلنا نميل للتفكير بطريقة رجل سقط من فوق مبنى مكون من ١٠٠ طابق، وبينما يمر على الطابق الخمسين أثناء سقوطه يقول: "حتى الآن، الأمر على ما يرام!". إننا نظن أن الأمور على ما يرام حتى الآن، وأن سيجارة أخرى إضافية لن تصنع الفارق.

حاول أن تنظر للمسألة بطريقة مختلفة، فالعادة سلسلة مستمرة مدى الحياة، وكل سيجارة تخلق بداخلك الحاجة إلى السيجارة التالية. وعندما تبدأ تلك العادة، فإنك كمن يشعل فتيلاً. والمشكلة هي **أنك لا تعرف كم يبلغ طول هذا الفتيل**. وفي كل مرة تشعل فيها سيجارة أخرى تكون قد جعلت انفجار القنبلة أكثر قرباً. **كيف تعرف أنها لن تنفجر مع السيجارة التالية؟**



معظم المدخنين يدركون أثر تلك العملية المتدرجة المتمثلة في التلوث والحرمان من الأكسجين والمواد الغذائية على رئاتهم. إلا أنهم لا يدركون بالقدر نفسه أثرها على مستويات طاقتهم.

إحدى خدع مصيدة التدخين هي أن آثار التدخين علينا، سواء الجسدية أو الذهنية، تحدث بالتدريج وببطء شديد وبصورة غير محسوسة لدرجة أننا لا ندركها أو ننتبه لها بل ونعتبرها طبيعية.

إنها شديدة الشبه بآثار عادات الأكل السيئة. فالكرش يظهر ببطء شديد لدرجة أنه لا يثير انتباهنا، وننظر للأشخاص مفرطي البدانة ونتعجب في أنفسنا كيف أمكنهم بحال أن يسمحوا لأنفسهم بالوصول لتلك الحالة.

ولكن على فرض أن ذلك قد حدث في يوم وليلة. ذهبت إلى النوم ووزنك أقل من ٦٥ كيلوجرام، وتتمتع بالنحافة، وبعضلات قوية مشدودة، وليس بجسدك أوقية واحدة من الدهون، ثم استيقظت وقد أصبح وزنك ٨٥ كيلوجراماً مثلاً، وأصابتك البدانة، وتشعر بالانتفاخ، وبرز كرشك عدة سنتيمترات للأمام. وبدلاً من أن تستيقظ في الصباح وأنت تشعر بالارتياح التام، ومفعم بالطاقة والنشاط، استيقظت وأنت تشعر بالشقاء، والكسل، والبلادة، وبالكاد تستطيع أن تفتح عينيك. سيصيبك الذعر لا محالة وأنت تتساءل عن ذلك المرض الفظيع الذي أصابك في ليلة واحدة. إنه نفس المرض الذي تعاني منه الآن بالضبط،

وحقيقة أن الأمر تطلب منك عشرين عاماً لتصل إلى هذه الحال ليست ذات صلة بالموضوع.

هكذا الحال أيضاً مع التدخين. فلو أنني أستطيع إحالتك على الفور إلى داخل عقلك وجسدك لمنحك مقارنة مباشرة بين ما أنت عليه الآن وما ستكون عليه في غضون ثلاثة أسابيع إذا أقلعت عن التدخين، فسيكون هذا هو كل ما أحتاج إليه لإقناعك بالإقلاع فوراً. لعلك ستتساءل قائلاً: "هل سأشعر حقاً بتحسن كبير إلى هذا الحد؟"، أو السؤال المرادف لذلك: "هل تدهورت حقاً إلى هذا الحد؟". وأؤكد لك أنني لا أعني فقط أنك ستشعر بأنك أكثر صحة وأكثر طاقة بكثير، بل أعني أيضاً أنك ستشعر بمزيد من الثقة والاسترخاء ومزيد من القدرة على التركيز.

أذكر أنني عندما كنت مراهقاً كانت لدي القدرة على التجول هنا وهناك بدون سبب محدد. ولبضع وثلاثين سنة بعد ذلك، كنت دائم الشعور بالإرهاق والكسل. كنت أكافح من أجل الاستيقاظ في التاسعة صباحاً، وبعد تناول وجبتي المسائية، كنت أستلقي على الأريكة وأشاهد التليفزيون وأسقط في النوم بعد خمس دقائق فحسب. ولأن حال والدي لم تكن تختلف عن حالي تلك، فقد تصورت أن هذا أمر طبيعي. كنت أعتقد أن الطاقة هي امتياز مقتصر على الأطفال والمراهقين، وأن الشيخوخة تبدأ في بداية العشرينات.

وبعد أن أطفأت سيجارتي الأخيرة بوقت قصير، وجدت –بما يدعو للارتياح– أن الاحتقان والسعال قد انتهيا، ولم أتعرض لنوبة ربو أو التهاب شعبي منذئذ. إلا أن شيئاً آخر رائعاً وغير متوقع حدث أيضاً. لقد بدأت أستيقظ في السابعة صباح كل يوم وأنا أشعر بارتياح تام وطاقة هائلة، ورغبة حقيقية في التمرين والجري والسباحة. لم أكن أستطيع أن أجري خطوة واحدة أو أسبح ذراعاً واحدة وأنا في سن الثامنة والأربعين. وكانت أنشطتي الرياضية مقتصرة على ألعاب ديناميكية مثل البولينج التي يشار إليها بحماس على أنها لعبة العجائز، والجولف التي كنت أركب العربة لممارستها ولا أستطيع

المشي. والآن، في سن الرابعة والستين، أستطيع الجري ميلين إلى ثلاثة أميال يومياً، وممارسة التمارين لمدة نصف ساعة، والسباحة لمسافات طويلة نسبياً. من الجميل أن تكون مفعماً بالطاقة، وعندما تشعر أنك قوي ولائق بدنياً وذهنياً، تشعر بمشاعر رائعة تجاه حياتك.

والمشكلة هي أنك عندما تكف عن التدخين، تكون عودة صحتك البدنية والذهنية تدريجية أيضاً. ولكن الأمر ليس بنفس البطء الشديد الذي تدهورت به صحتك ولا حتى يدانيه. ومع ذلك، فإذا تعرضت لصدمة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، فإن أي مكاسب صحية أو مالية تحققها سيمحوها الاكتئاب الذي ستعاني منه خلال الإقلاع.

وبكل أسف فإنني لا أستطيع إحالتك فوراً إلى ما سيكون عليه عقلك وجسدك في غضون ثلاثة أسابيع من الإقلاع عن التدخين. ولكنك أنت تستطيع ذلك! إنك تعلم بغريزتك أن ما أخبرك به صحيح. وكل ما عليك القيام به **هو أن تستخدم خيالك!**

٩ إنها تجلب لي الاسترخاء وتعطيني الثقة

تلك هي أسوأ مغالطة على الإطلاق بشأن التدخين، وتصحيح تلك المغالطة يعني بالنسبة لي انتهاء العبودية، وهو أعظم فائدة للإقلاع عن التدخين على الإطلاق: عدم الاضطرار إلى عيش الحياة بذلك الشعور الدائم بعدم الأمان الذي يعاني منه المدخنون.

يجد المدخنون صعوبة كبيرة في الاقتناع بأن السجائر نفسها هي التي تسبب ذلك الشعور بعدم الأمان الذي يشعرون به عندما يكونون خارج المنزل في وقت متأخر من الليل وتنفد منهم السجائر. غير المدخنين لا يعانون من ذلك الشعور البغيض. والتبغ نفسه هو ما يسببه.

إنني لم أدرك العديد من مزايا الإقلاع عن التدخين إلا بعد شهور من الإقلاع عنه فعلياً، وقد حدث ذلك نتيجة الاستشارات التي قدمتها للمدخنين الآخرين.

لقد رفضت اللجوء للطب على مدار خمس وعشرين سنة. فعندما كنت أريد التأمين على حياتي، كنت أصر قائلاً "لا فحوص طبية"، وقمت بدفع أقساط تأمينية أعلى نتيجة ذلك الإصرار. لقد كنت أكره زيارة المستشفيات، أو الأطباء، أو أطباء الأسنان. لم أكن أستطيع مواجهة فكرة التقدم في السن، والمعاش، وما إلى ذلك.

لم أكن أربط بين أي من هذه الأشياء وبين "عادة" التدخين، ولكن التخلص من تلك العادة كان أشبه بالاستيقاظ من كابوس مفزع. إنني الآن أتطلع بلهفة واشتياق لليوم التالي. وبالطبع فإن بعض الأشياء السيئة تحدث في حياتي، كما أنني أتعرض للضغوط والتوترات اليومية العادية، ولكن من الرائع أن أمتلك الثقة لمواجهتها والتعامل معها؛ وزيادة الثقة، والصحة، والطاقة تجعل الأوقات الطيبة أكثر متعة وبهجة.

تلك الأفكار القاتمة الشريرة

إحدى المتع العظيمة الأخرى للإقلاع عن تدخين التبغ هي التحرر من تلك الأفكار السوداء الشريرة التي تدور في خلفية عقولنا.

جميع المدخنين يعرفون أنهم مغفلون وهم يغلقون عقولهم أمام الآثار السيئة للتدخين. وفي الجزء الأعظم من حياتنا، يكون التدخين أمراً تلقائياً، ولكن الأفكار القاتمة دائماً ما تكون كامنة في عقولنا اللاواعية، تحت السطح مباشرة.

هناك العديد من المزايا الرائعة التي يمكن تحقيقها من الإقلاع عن التدخين. كنت أعرف بعض هذه المزايا طوال الفترة التي كنت فيها مدخناً، مثل عدم التعرض للمخاطر الصحية، وتوفير الكثير من المال، والتخلص من حماقة كوني مدخناً. إلا أن خوفي من الإقلاع كان كبيراً أيضاً، حيث كنت مشغولاً للغاية بمقاومة كل محاولات المصلحين المثاليين الحمقى وأي شخص غيرهم كان يحاول إقناعي بالإقلاع عن التدخين لدرجة أن خيالي وطاقتي كلها كانت موجهة نحو العثور على أي عذر واهٍ رديء يمكن أن يتيح لي الاستمرار في التدخين.

ومن المدهش أن أكثر أفكاري براعة وإبداعاً كانت تراودني عندما كنت أحاول الإقلاع فعلياً. كان مصدر وملهم تلك الأفكار بالطبع هو الخوف والشقاء الذي كنت أعانيه عند محاولة الإقلاع بالاعتماد على قوة الإرادة. لم أكن أستطيع بأي حال أن أحجب عن ذهني الجوانب الصحية والمالية. ولكن الآن

وقد أصبحت حراً، يدهشني أنني استطعت أن أحجب عن عقلي بنجاح مزايا أكثر أهمية يمكن تحقيقها بواسطة الإقلاع عن التدخين. لقد ذكرت بالفعل العبودية المطلقة للتبغ؛ حيث نقضي نصف حياتنا ونحن مسموح لنا بالتدخين، ونفعل هذا بشكل تلقائي أوتوماتيكي، ونتمنى لو أننا لم نبدأ التدخين أبداً، ونقضي النصف الآخر في الشعور بالبؤس والشقاء والحرمان لأن المجتمع لا يسمح لنا بالتدخين دائماً ومتى نشاء. أشرت في الفصل السابق للمتعة الرائعة التي تتحقق بامتلاك الطاقة مرة أخرى. ولكن بالنسبة لي، لم تكن أعظم متع التحرر من التدخين هي الصحة، أو المال، أو الطاقة، أو انتهاء العبودية، لقد كانت أعظم متعة هي التخلص من تلك الأفكار القاتمة الشريرة، والتخلص من الشعور بالازدراء من قبل غير المدخنين والشعور بالحاجة إلى الاعتذار والتبرير لهم، والأكثر أهمية من كل هذا هو القدرة على احترام نفسي.

معظم المدخنين ليسوا أشخاصاً ضعفاء الإرادة، وضعفاء الشخصية كما يميل المجتمع ويميلون هم أنفسهم إلى الاعتقاد. لقد كنت أنا مثلاً مسيطراً على جميع نواحي حياتي الأخرى. لقد كنت أكره نفسي وأحتقرها لأنني أدمن عشباً شريراً أعلم أنه يدمر حياتي ويقودني إلى حتفي. ولا أستطيع أن أخبرك عن ذلك الشعور التام بالبهجة والسعادة الذي أشعر به منذ تحررت من تلك الأفكار الشريرة، ومن الإدمان، ومن احتقار الذات. لا أستطيع أن أخبرك كم هو جميل أن تستطيع النظر لجميع المدخنين الآخرين –سواء كانوا شباباً أو كباراً، متقطعين أو منتظمين– ليس بنظرة حسد وغيرة، ولكن بنظرة تعاطف وإشفاق عليهم، ونظرة إعجاب وفخر بنفسك لأنك لم تعد ذلك العبد لذلك العشب الخبيث.

تناولنا في الفصلين السابقين المزايا الهائلة لكون المرء غير مدخن. وأشعر أنه من الضروري أن أضفي بعض التوازن على الأمر، لذا فإن الفصل التالي يسرد مزايا كون المرء مدخناً.

١٢ مزايا أن تكون مدخناً

٢ الإقلاع بطريقة قوة الإرادة

إنها لحقيقة مقبولة على مستوى العالم أنه من الصعوبة بمكان أن تقلع عن التدخين. حتى الكتب التي ترشدك نحو كيفية الإقلاع تبدأ عادة بإخبارك عن مدى صعوبة الأمر. والحقيقة أن الأمر ليس صعباً على الإطلاق؛ إنه سهل بشكل مضحك. نعم، إنني أتفهم شكك العميق في هذه العبارة، ولكن فكر في الأمر.

إذا كان هدفك هو أن تجري ميلاً كاملاً في أقل من أربع دقائق، فهذا هدف صعب. ربما كان عليك أن تتدرب لسنوات لتحقيق هذا الهدف، وحتى في هذه الحالة، فإنك قد تكون غير قادر بدنياً على تحقيقه (إن الكثير من قدرتنا على الإنجاز تكمن في عقولنا. أليس غريباً أن هذا الهدف كان غاية في الصعوبة إلى أن تمكن بانيستر من تحقيقه ولكنه أصبح بعد ذلك أمراً عادياً؟).

ولكن لكي تقلع عن التدخين، فإن كل ما عليك القيام به هو ألا تدخن بعد الآن. لا أحد يجبرك على التدخين (بخلافك أنت نفسك)، وعلى عكس الطعام أو الشراب، فإنك لا تحتاج إلى التدخين لكي تعيش. لذا إذا كنت ترغب في الإقلاع، فلماذا يكون الأمر صعباً؟ إنه ليس صعباً في الواقع. إن المدخنين هم الذين يجعلونه صعباً عن طريق استخدام طريقة قوة الإرادة. وتعريفي الخاص لطريقة قوة الإرادة هو أنها أي طريقة تجبر المدخن على الشعور بأنه يقدم تضحية من نوع ما. دعنا نتأمل طريقة قوة الإرادة.

إننا لا نقرر أن نصبح مدخنين. إننا ببساطة نجرب تلك السجائر القليلة الأولى، ولأن مذاقها بشع، فإننا نكون واثقين بأننا نستطيع التوقف عن التدخين في أي وقت نشاء فيه ذلك. وفي الأساس، إننا ندخن تلك السجائر القليلة الأولى فقط عندما نريد ذلك، وعادة ما يكون هذا في صحبة مدخنين آخرين وفي المناسبات الاجتماعية.

وقبل أن ندرك ما يحدث، لا ينتهي بنا الحال إلى شراء السجائر بانتظام والتدخين متى نريد فحسب، وإنما إلى التدخين كل يوم. يصبح التدخين حينها جزءاً من حياتنا. ونحرص على تواجد السجائر معنا باستمرار. نؤمن بأن المناسبات الاجتماعية والوجبات أصبحت أفضل بسبب السجائر وأنها تساعد في تخفيف الضغط. ولا نفكر أبداً أن نفس السيجارة من نفس علبة السجائر سيبدو مذاقها هو بالضبط نفس المذاق عند تدخينها بعد وجبة أو في الصباح الباكر. وفي الواقع فإن التدخين لا يحسن جودة المناسبات الاجتماعية والوجبات ولا يخفف الضغط والتوتر، وكل ما في الأمر هو أن المدخنين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بالوجبات أو التعامل مع الضغوط بدون السيجارة.

وعادة ما يستغرق الأمر منا وقتاً طويلاً حتى ندرك أننا عالقون في مصيدة التدخين لأننا نعاني وهماً يجعلنا نعتقد أن المدخنين يدخنون لأنهم يستمتعون بالسجائر، وليس لأنهم مضطرون إلى تدخين السجائر. وعندما لا نستمتع بالسجائر (وهو ما يحدث دائماً)، نعاني من وهم أننا نستطيع الإقلاع متى أردنا ذلك.

وعادة ما لا ندرك وجود مشكلة إلى أن نحاول بالفعل الإقلاع عن التدخين. وكثيراً ما تكون محاولات الإقلاع الأولى في الأيام المبكرة للتدخين، وعادة ما يكون الدافع وراءها هو نقص المال (فمثلاً، يقابل الفتى فتاة أحلامه ويبدءان في الادخار من أجل تجهيز منزل المستقبل ولا يرغبان في تبديد المال على السجائر)، أو الصحة (حيث يكون المراهق لازال يمارس الرياضة بنشاط ويجد أنه بدأ في اللهاث عند بذل أي مجهود). وأياً كان السبب، فإن المدخن دائماً ما ينتظر موقف ضغط، سواء مالي أو صحي. وبمجرد أن يقلع بالفعل عن التدخين، يبدأ الوحش الصغير بداخله في المطالبة بغذائه. وحينها يرغب المدخن في سيجارة، ولأنه أقلع ولا يستطيع تدخين سيجارة، فإن هذا يصيبه بمزيد من الضغط

والضيق. والشيء الذي يلجأ إليه عادة لتخفيف الضغط لم يعد متاحاً الآن، لذا فإنه يعاني من ضربة ثلاثية. وتكون النتيجة المرجحة بعد فترة من العذاب هي الحل الوسط: "سأقلل عدد السجائر التي أدخنها"، أو "لقد اخترت وقتاً غير مناسب للإقلاع"، أو "سأنتظر حتى يزول الضغط من حياتي". ولكن، بمجرد أن يزول الضغط الحالي، لا يكون المدخن مضطراً للإقلاع ولا يقرر أن يفعل ذلك مرة أخرى إلى أن تحين فترة الضغط التالية. وبالطبع فإن الوقت المناسب للإقلاع لا يحين أبداً لأن الحياة بالنسبة لمعظم الناس لا تسير في اتجاه تقليل الضغوط؛ إنها تصبح أكثر ضغطاً. فنحن نترك بيت آبائنا وما يوفره من حماية وندخل عالم تأسيس بيت خاص بنا، ونحصل على رهن عقاري، وننجب الأطفال، وننتقل لوظائف ذات مسئوليات أكبر... إلخ. ومن المؤكد أن حياة المدخن لا يمكن بحال أن تكون أقل ضغطاً لأن السجائر نفسها تسبب المزيد من الضغط في واقع الأمر. وبينما يزيد معدل استهلاك المدخن للنيكوتين، يصبح أكثر شعوراً بالضيق والضغط، ويصبح إدمانه للنيكوتين واعتماده عليه أكبر وأكبر.

وفي الواقع، إن كون الحياة تصبح أكثر ضغطاً هو مجرد وهم خادع، والتدخين نفسه هو الذي يصنع هذا الوهم. سوف نناقش هذا الموضوع بمزيد من التفاصيل في الفصل ٢٨ من الكتاب.

وبعد الإخفاقات الأولى، عادة ما يعتمد المدخن على احتمال أنه سيستيقظ في صباح أحد الأيام وهو غير راغب في التدخين بعد الآن. والشيء الذي يبعث هذا الأمل في نفسه هو القصص التي من المؤكد أنه سمعها عن مدخنين سابقين حدث معهم نفس الشيء (مثال: "أصبت بنوبة أنفلونزا لم أرغب بعدها في التدخين مطلقاً").

لا تخدع نفسك. لقد درست جميع هذه الشائعات، ووجدت أنها لا تكون أبداً بنفس البساطة التي تبدو عليها. فعادة ما يكون ذلك المدخن الذي يبدو أنه أقلع فجأة قد أعد نفسه للإقلاع من قبل ذلك بالفعل واستخدم نوبة الأنفلونزا ببساطة كنقطة انطلاق. لقد قضيت بضعاً وثلاثين سنة في انتظار أن أستيقظ في صباح أحد الأيام وأنا لا أرغب في التدخين ثانية أبداً. ومتى كان صدري يؤلمني أو يضايقني، كنت أتطلع إلى الوقت الذي ينتهي فيه هذا الألم أو الضيق لأنه كان يتداخل مع التدخين.

وكثيراً ما يكون الأشخاص الذين أقلعوا "هكذا فجأة" قد تعرضوا لصدمة ما. ربما يكون أحد أقاربهم المحببين قد قضى نحبه بسبب مرض مرتبط بالتدخين، أو يكون الفزع قد استحوذ عليهم هم أنفسهم. ومن الأسهل كثيراً أن تقول: "لقد قررت الإقلاع فحسب في أحد الأيام. هذا هو أنا". كف عن خداع نفسك! إنك لن تقلع ما لم تجعل هذا يحدث.

دعنا نتأمل بمزيد من التفصيل أسباب الصعوبة البالغة في طريقة قوة الإرادة. في معظم أوقات حياتنا، نستخدم طريقة "سوف أقلع غداً" التي تعتمد على دفن الرأس في الرمال.

في بعض الأوقات يحدث أحياناً أن يتسبب شيء ما في حفز محاولة الإقلاع. قد يكون هذا الشيء هو القلق بشأن الصحة، أو المال، أو الوصمة الاجتماعية، أو ربما كان نوبة اختناق شديدة ندرك بعدها أننا لا نستمتع بالأمر حقاً.

وبغض النظر عن السبب، فإننا حينها نخرج رءوسنا من الرمال ونبدأ في موازنة مزايا وعيوب التدخين. وحينها نكتشف ما كنا نعرفه طوال حياتنا بالفعل: فحسب التقييم المنطقي. تكون النتيجة حاسمة لصالح **الإقلاع عن التدخين.**

فلو أنك جلست لتعطي درجات من عشرة لجميع مزايا الإقلاع عن التدخين وكذلك أيضاً مع عيوبه وسلبياته وفعلت نفس الشيء مع مزايا التدخين، فإن إجمالي عدد الدرجات النهائي سيكون لصالح الإقلاع بفارق درجات هائل.

ومع ذلك، وعلى الرغم من أن المدخن يعرف أنه سيكون أفضل حالاً بكثير إذا توقف عن التدخين، فإنه يظل على اعتقاده بأنه يقدم تضحية. وعلى الرغم من أن هذا مجرد وهم زائف، فإنه وهم قوي. إن المدخن لا يعرف السبب وراء ذلك، ولكنه يعتقد أنه خلال الأوقات الطيبة والأوقات السيئة في الحياة، فإن السيجارة تساعده وتفيده.

وحتى من قبل أن يبدأ محاولة الإقلاع، يكون قد تعرض لغسيل المخ من جانب المجتمع، بالإضافة إلى غسيل المخ من جانب إدمانه نفسه. وإلى جانب ذلك. لابد أيضاً من إضافة غسيل المخ الأكثر فعالية والمتمثل في فكرة "كم من الصعب على المرء أن يقلع عن التدخين".

لقد سمع المدخن قصصاً عديدة عن مدخنين أقلعوا عن التدخين لشهور عديدة وظلوا يتوقون بشدة إلى سيجارة. كما أن هناك الكثير من المقلعين الساخطين (وهم أشخاص أقلعوا عن التدخين وظلوا طوال الباقي من حياتهم يتحسرون على حقيقة أنهم يتمنون لو يدخنون سيجارة). ولقد سمع أيضاً عن مدخنين أقلعوا منذ سنوات عديدة، وعاشوا حياة سعيدة بشكل واضح، ولكنهم قاموا بتدخين سيجارة واحدة وقعوا بعدها في مصيدة التدخين مجدداً. والأرجح أنه يعرف أيضاً العديد من المدخنين الذين وصلوا لمراحل مرضية متقدمة ومن الواضح أنهم يدمرون أنفسهم ولا يستمتعون بالسجائر على الإطلاق، إلا أنهم مستمرون في التدخين برغم ذلك. وبالإضافة إلى كل هذا، فالأرجح أنه هو نفسه قد عانى واحدة أو أكثر من تلك التجارب.

لذا فإنه بدلاً من أن يبدأ بشعور مفاده: "عظيم! هل سمعت الأخبار الجديدة؟ إنني لن أدخن سيجارة بعد الآن"، فإنه يبدأ بشعور آخر بالكآبة واليأس، كما لو كان يحاول تسلق قمة إفرست، ويعتقد بشدة أنه بمجرد أن يلقي الوحش الصغير بشباكه عليك، فإنك تظل عالقاً في مصيدته طوال حياتك. بل إن العديد من المدخنين يبدءون محاولة الإقلاع بالاعتذار لأقاربهم وأصدقائهم قائلين: "اسمع، إنني أحاول التوقف عن التدخين، والأرجح أنني سأكون في حالة نزق واهتياج خلال الأسابيع القليلة القادمة. حاول أن تحتملني". ومعظم هذه المحاولات يكون محكوماً عليها بالفشل من قبل حتى أن تبدأ.

دعنا نفترض أن المدخن استطاع العيش لبضعة أيام بدون سيجارة. والآن أصبح الاحتقان الذي كان يعاني منه يختفي بسرعة من رئتيه. كما أنه لم يضطر لشراء السجائر، وبالتالي فإنه يملك المزيد من المال في محفظته. وهكذا فإن الأسباب التي جعلته يقرر الإقلاع في المقام الأول آخذة في الزوال بسرعة من تفكيره. الأمر أشبه برؤية حادثة فظيعة على الطريق أثناء قيادة سيارتك. تلك الحادثة تؤثر فيك وتجعلك تبطئ سرعة قيادتك لفترة من الوقت، ولكنك في المرة التالية التي تكون متأخراً فيها على موعد مهم تنسى كل شيء عن الحادثة وتضغط قدمك على دواسة الوقود أكثر.

وعلى الجانب الآخر من الصراع، فإن الوحش الصغير الكامن بداخلك لم

يحصل على المخدر. ليس هناك ألم جسدي؛ فلو أن لديك نفس الشعور بسبب نوبة برد، فإنك لن تتوقف عن العمل أو تصاب بالاكتئاب. سوف تضحك من الأمر وتتابع عملك. إن كل ما يعرفه المدخن هو أنه يريد تدخين سيجارة. ولكنه لا يعرف بالضبط ما سبب أهمية ذلك بالنسبة له. وبعد ذلك يقوم الوحش الصغير بداخل جسمك بإثارة الوحش الكبير الكامن في عقلك، وسرعان ما يصبح الشخص الذي كان يسرد منذ بضع ساعات أو بضعة أيام قليلة مضت جميع الأسباب التي تدعوه للإقلاع شخصاً آخر يبحث بكل وسيلة عن أي مبرر يجعله يعود للتدخين من جديد. وهو الآن يقول أشياء من قبيل:

١. الحياة قصيرة للغاية على أي حال. يمكن أن تنفجر القنبلة في أي وقت. يمكن أن تصدمني حافلة غداً. لقد جاءت محاولتي للإقلاع بعد فوات الأوان. إنهم يقولون إن كل شيء يسبب السرطان في هذه الأيام.
٢. لقد اخترت وقتاً غير مناسب للإقلاع. كان ينبغي أن أنتظر إلى ما بعد العيد/ ما بعد الإجازة/ما بعد انتهاء هذا الحدث المسبب للضغط في حياتي.
٣. لا أستطيع التركيز. لقد أصبحت أشعر بالاهتياج والغضب بسرعة ومزاجي في حال سيئة. لا أستطيع ممارسة مهام وظيفتي كما ينبغي. أفراد عائلتي وأصدقائي لن يحبوني. يجب أن أواجه الواقع، لقد بدأت التدخين مرة أخرى من أجل كل من حولي. إنني مدخن مزمن وما من سبيل لأن أصبح سعيداً بعد الآن بدون السجائر (وتلك الحجة الأخيرة جعلتني أستمر في التدخين على مدار ثلاثة وثلاثين عاماً).

عند هذه المرحلة، عادة ما يستسلم المدخن. يقوم بإشعال سيجارة وتزيد حالة فصام الشخصية. فمن ناحية، هناك ارتياح هائل تجاه إنهاء حالة الشوق إلى السيجارة، حيث يحصل الوحش الصغير على مخدره في النهاية؛ ومن ناحية أخرى، إذا كان المدخن قد توقف لفترة طويلة عن التدخين قبل أن يعود إليه، فإن مذاق السيجارة يبدو له بشعاً بحيث لا يستطيع أن يفهم لماذا يدخنها. وهذا هو السبب الذي يجعل المدخن يظن أنه يفتقر إلى قوة الإرادة. وفي الواقع، الأمر لا علاقة له بقوة الإرادة؛ فكل ما فعله هو أنه غير رأيه واتخذ

قراراً منطقياً تماماً في ضوء أحدث المعلومات المتاحة. فما فائدة أن تكون متمتعاً بالصحة إذا كنت تشعر بالبؤس؟ ما فائدة أن تكون ثرياً إذا كنت تشعر بالشقاء؟ لا فائدة على الإطلاق. ولأن تعيش حياة بهيجة قصيرة لهو أفضل كثيراً من أن تعيش حياة طويلة مليئة بالشقاء والتعاسة.

ومن حسن الحظ أن هذا ليس صحيحاً؛ وإنما العكس تماماً هو الصحيح. فالحياة بدون تدخين أكثر متعة إلى حد لا يمكن قياسه، ولكن هذا الوهم الخادع هو الذي جعلني أستمر في التدخين لمدة ثلاثة وثلاثين عاماً، ويجب أن أعترف أنه لو كان هذا هو الموقف الحقيقي، لكنت لا أزال أدخن حتى الآن (تصحيح: لما كنت حياً حتى الآن).

إن الشقاء الذي يعانيه المدخن لا علاقة له على الإطلاق بأعراض الانسحاب. صحيح أن أعراض الانسحاب تتسبب فيه، ولكن الشقاء الحقيقي يكمن في العقل والسبب فيه هو الشك وعدم اليقين. فلأن المدخن يبدأ وهو يعتقد أنه يقدم تضحية، فإنه يبدأ في الشعور بالحرمان؛ وهذا نوع من الضغط. وعندما يقول له عقله في وقت ما: "دخن سيجارة"، يكون هذا وقت ضغط. لذا فإنه بمجرد أن يقلع، يرغب في إشعال سيجارة. ولكنه الآن لا يستطيع أن يدخن سيجارة لأنه اتخذ قراره بالإقلاع. وهذا يسبب له مزيداً من الضغط والاكتئاب، وهو ما يثير الحافز للتدخين مرة أخرى.

وأحد الأشياء الأخرى التي تجعل الإقلاع غاية في الصعوبة هو انتظار حدوث شيء ما. فإذا كان هدفك هو اجتياز اختبار قيادة، فإنك تكون قد حققت هدفك بالتأكيد بمجرد أن تجتاز الاختبار. ولكن في ظل طريقة قوة الإرادة، فإنك تقول لنفسك: "إذا استطعت الاستمرار لمدة كافية بدون تدخين سيجارة، فإن الدافع للتدخين سيزول في نهاية الأمر".

كيف إذن تعرف أنك حققت هدف الإقلاع عن التدخين؟ الإجابة هي أنك لا تعرف ذلك أبداً لأنك تظل في حالة انتظار حدوث شيء ما، ولا شيء سيحدث. لقد أقلعت عندما أطفأت السيجارة الأخيرة، ويجب أن ينتهي الأمر هنا. وما تفعله الآن في واقع الأمر هو أنك تنتظر لترى كم سيمر من الوقت قبل

أن تستسلم وتعود للتدخين مرة أخرى.

وكما قلت سابقاً، فإن الشقاء الذي يتعرض له المدخن هو شقاء ذهني يتسبب فيه الشك وعدم اليقين. وعلى الرغم من أنه ليس هناك ألم بدني، فإن هذا الشقاء يظل يمارس تأثيراً قوياً. فالمدخن يشعر بالبؤس وعدم الأمان. إن عقله يصبح منشغلاً دائماً بفكرة التدخين بعيداً كل البعد عن نسيانه.

وقد تكون هناك أيام وربما أسابيع من الاكتئاب الشديد؛ فعقل المدخن مشغول بالتفكير في الشكوك والمخاوف.

"إلى أي مدى سيستمر التوق للتدخين؟"

"هل سأتمكن من الشعور بالسعادة مرة أخرى؟"

"هل سأرغب في الاستيقاظ في الصباح؟"

"هل سأستمتع بالوجبات كما كنت؟"

"كيف سأتمكن من التعامل مع الضغوط في المستقبل؟"

"هل سأستمتع بالمناسبات الاجتماعية الآن؟"

إن المدخن ينتظر أن تتحسن الأمور. ولكن بالطبع بينما لا يزال يعاني حالة من الاكتئاب الشديد، تصبح السيجارة نفيسة وأثيرة بصورة أكبر.

والحقيقة هي أن هناك شيئاً يحدث بالفعل، ولكن المدخن لا يدرك هذا بوعي. وإذا استطاع الاستمرار لثلاثة أسابيع بدون استنشاق النيكوتين على الإطلاق، فإن التوق الجسدي إلى النيكوتين سينتهي. ولكن كما ذكرت سابقاً، فإن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم ضئيلة للغاية لدرجة أن المدخن لا يشعر بها أو يدركها بوعي. ولكن بعد حوالي ثلاثة أسابيع. يعتقد العديد من المدخنين أنهم تخلصوا من "العادة". ومن ثم فإنهم يشعلون سيجارة لإثبات هذا، وإليك ما يحدث بالضبط. يبدو مذاق السيجارة بشعاً، ولكن المدخن السابق يكون الآن قد أدخل النيكوتين إلى جسده بالفعل، وبمجرد أن يطفئ تلك السيجارة، يبدأ النيكوتين في الانسحاب من الجسم. وهنا يسمع في خلفية عقله صوتاً يقول له: "إنك ترغب في سيجارة أخرى". حقاً لقد تخلص من عادة التدخين، ولكن ها هو الآن يوقع نفسه في المصيدة مرة أخرى.

وعادة ما لا يشعل المدخن سيجارة أخرى على الفور؛ فهو يفكر قائلاً لنفسه: "لست أرغب في الوقوع في المصيدة مرة أخرى". لذا فإنه يسمح بمرور فترة آمنة قد تكون ساعات، أو أياماً، أو حتى أسابيع، قبل أن يقول لنفسه: "حسناً، إنني لم أقع في المصيدة، لذا يمكنني تدخين سيجارة أخرى بأمان الآن". ولكنه بذلك يقع في نفس المصيدة التي وقع فيها منذ البداية، ويكون قد سقط بالفعل في المنحدر المنزلق.

والمدخنون الذين ينجحون في الإقلاع بطريقة قوة الإرادة دائماً ما يجدون الأمر طويلاً وصعباً لأن المشكلة الرئيسية تكون هي غسيل المخ، وبعد فترة طويلة من تجاوز مرحلة الإدمان الجسدي، يظل المدخن مستغرقاً في تفكير كئيب في السجائر. وفي النهاية، وإذا استطاع الاستمرار لفترة كافية، يبدأ في إدراك أنه لن يستسلم، فيكف عن التفكير في التدخين ويتقبل حقيقة أن الحياة يمكن أن تستمر وتكون ممتعة بدون السجائر.

العديد من المدخنين يحققون النجاح بهذه الطريقة، ولكنها طريقة صعبة وقاسية، وعدد من يفشلون في الإقلاع بواسطتها يفوق كثيراً عدد من يحققون النجاح. وحتى أولئك الذين ينجحون يعيشون حياتهم في حالة ضعف وحساسية. فهم لا يزالون تحت تأثير غسيل المخ بقدر معين، ومازالوا يعتقدون أن السجائر يمكن أن تعطيهم دفعة وتدعمهم في الأوقات الطيبة والأوقات السيئة على حد سواء (ومعظم غير المدخنين أيضاً يعانون من نفس الوهم؛ فهم تعرضوا لغسيل المخ أيضاً ولكنهم إما يجدون أنهم لا يستطيعون تعلم "الاستمتاع" بالتدخين، وإما لا يرغبون في معاناة آثاره السلبية. ويجب تقديم الشكر لهؤلاء). وهذا يفسر السبب وراء عودة الكثيرين ممن أقلعوا لفترات طويلة من الوقت مرة أخرى إلى التدخين.

والعديد من المدخنين السابقين يدخنون سيجاراً أو سيجارة بين الحين والآخر، إما على اعتبار أن ذلك بمثابة "مكافأة خاصة" على إنجاز ما، وإما ليقنعوا أنفسهم بمدى بشاعة تدخين التبغ. وهذا ما يحدث بالضبط. ولكن

بمجرد أن يطفئوا ذلك السيجار أو تلك السيجارة، يبدأ النيكوتين في الانسحاب، ويكون هناك صوت خافت في خلفية عقولهم يقول لهم: "إنك ترغب في سيجارة أخرى". فإذا أشعلوا سيجارة أخرى، فإن مذاقها يظل سيئاً، فيقولون لأنفسهم: "رائع! طالما كنت لا أستمتع بها، فإنني لن أقع في المصيدة من جديد. وبعد انقضاء العيد/الإجازة/تلك المحنة، سوف أتوقف مرة أخرى".

وحينها يكون الأوان قد فات، ويكونون قد وقعوا في المصيدة مرة أخرى. ومرة أخرى، تفوز المصيدة التي وقعوا فيها في المرة الأولى بالضحايا الذين فروا منها لبعض الوقت.

وكما أقول دائماً، فإن الاستمتاع ليس عنصراً فاعلاً في هذا الأمر، ولم يكن كذلك أبداً! فلو أننا كنا ندخن بدافع الاستمتاع، لما استطاع أي شخص على الإطلاق أن يدخن سيجارة واحدة إضافية بعد أول سيجارة يدخنها. إننا نفترض أننا نستمتع بتدخين السجائر لمجرد أننا لا نستطيع أن نصدق مدى ما سنكون عليه من غباء عندما ندخن دون أن تكون هناك متعة في التدخين. ولهذا السبب فإن معظم التدخين يحدث بغير وعي. فلو أنك كنت واعياً بدخول الدخان الضار الكريه إلى رئتيك أثناء تدخين كل سيجارة، وكنت تقول لنفسك: "إن تكلفة هذا ٥٠,٠٠٠ جنيه استرليني خلال فترة حياتي، وقد تكون هذه السيجارة هي التي ستحفز إصابتي بسرطان الرئة"، فإن وهم الاستمتاع سيتبدد تماماً. وعندما نحاول أن نعمي عقولنا عن الجوانب السلبية للتدخين، نشعر أننا حمقى. وإذا كان علينا أن نواجه الحقيقة، فإن الأمر يبدو غير محتمل! ولو أنك راقبت المدخنين، خاصة في المناسبات الاجتماعية، فسترى أنهم يكونون سعداء فقط عندما لا يكونون مدركين لحقيقة أنهم يدخنون. وبمجرد أن ينتبهوا إلى أنهم يدخنون، فإنهم يميلون إلى الشعور بعدم الارتياح والحاجة إلى التبرير والاعتذار لغير المدخنين. إننا ندخن لإطعام ذلك الوحش الصغير الكامن بداخلنا... وبمجرد أن تطرد الوحش الصغير من جسدك، وتبعد الوحش الكبير عن عقلك، فلن تكون لديك حاجة إلى التدخين ولا رغبة فيه.

٢٣ احذر التقليل التدريجي

العديد من المدخنين يلجئون إلى تقليل عدد السجائر التي يدخنونها يومياً، إما كنقطة انطلاق نحو الإقلاع التام، وإما كمحاولة للسيطرة على الوحش الصغير الكامن في أجسادهم، والعديد من الأطباء والناصحين يوصون بالتقليل التدريجي كوسيلة مساعدة.

بالطبع كلما قل عدد السجائر التي تدخنها، كنت أفضل حالاً، ولكن تقليل عدد السجائر باعتبار ذلك نقطة انطلاق نحو الإقلاع التام خطأ فادح. فمحاولات التقليل التي نبذلها هي نفسها التي تبقينا عالقين في مصيدة التدخين طوال حياتنا.

عادة ما تأتي محاولات التقليل بعد محاولات الإقلاع الفاشلة. فبعد بضع ساعات أو أيام من الامتناع عن التدخين، يقول المدخن لنفسه شيئاً من قبيل: "إنني لا أستطيع تحمل فكرة العيش بدون سيجارة، لذا فإنني من الآن فصاعداً لن أدخن إلا في أوقات خاصة. أو سأقلل عدد السجائر التي أدخنها إلى عشر سجائر. وإذا استطعت التعود على تدخين عشر سجائر فقط يومياً. فإما أن أحافظ على هذا المعدل وإما أقوم بتقليل العدد أكثر".

وبعد ذلك تحدث أمور معينة سيئة حقاً.

١. يكون عالم المدخن هو أسوأ عالم لإنسان على الإطلاق؛ فهو مازال مدمناً للنيكوتين كما أنه يحافظ على وجود الوحش، ليس فقط في جسده، ولكن في عقله أيضاً.

٢. إنه الآن ينتظر تدخين السيجارة التالية بلهفة لا حدود لها ويود لو يضحي بأي شيء من أجلها.

٣. قبل تقليل عدد السجائر التي يدخنها، كان المدخن يشعل سيجارة متى أراد ذلك، ويتخلص من آلام الانسحاب ولو جزئياً على الأقل. والآن، بالإضافة إلى الضغوط والتوترات الطبيعية للحياة، فإنه يبتلي نفسه في الواقع بمعاناة آثار انسحاب النيكوتين من جسده في معظم أوقات حياته. وبالتالي فإنه يسبب لنفسه البؤس والتعاسة والشقاء وسوء المزاج.
٤. بينما كان المدخن يطلق العنان لرغبته في التدخين، لم يكن يستمتع بمعظم السجائر التي يدخنها ولم يكن يدرك بوعي أنه يدخنها. كان الأمر تلقائياً أوتوماتيكياً. وكانت السجائر الوحيدة التي يتصور أنه يستمتع بها هي التي يدخنها بعد فترة من الامتناع (مثال: سيجارة الصباح، سيجارة ما بعد الوجبات... إلخ).

والآن وقد أصبح ينتظر ساعة إضافية قبل تدخين كل سيجارة، أصبح يستمتع بكل سيجارة. وكلما طال انتظاره، يبدو له أن كل سيجارة تصبح أكثر متعة لأن متعة السيجارة لا تكمن في السيجارة نفسها وإنما في انتهاء حالة الاهتياج التي يتسبب فيها التوق للسيجارة، سواء كان هذا التوق هو التوق البدني الضئيل للنيكوتين أو الاستغراق الذهني في التفكير في التدخين. وكلما طالت فترة معاناتك، أصبحت كل سيجارة أكثر "متعة".

إن الصعوبة الرئيسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي؛ فذلك أمر هين، والمدخنون يقضون الليل بطوله بدون تدخين سيجارة واحدة، والتوق للسجائر لا يوقظهم من نومهم حتى. بل إن العديد من المدخنين لا يشعلون سيجارة إلا بعد أن يغادروا غرفة النوم، والعديد منهم لا يشعلون سيجارة إلا بعد تناول وجبة الإفطار، وبعضهم لا يشعلون سيجارة إلا بعد الوصول إلى العمل.

إنهم يقضون عشر ساعات كاملة بدون تدخين سيجارة واحدة ولا يزعجهم هذا. ولكن لو أنهم اضطروا لأن يقضوا عشر ساعات خلال النهار بينما يكونون مستيقظين بدون تدخين سيجارة، فإنهم يكاد يجن جنونهم.

والعديد من المدخنين يمتنعون عن التدخين داخل السيارة عندما يشترون سيارة جديدة. كما أن المدخنين يذهبون أيضاً إلى محال السوبر ماركت، والمسارح، وعيادات الأطباء وأطباء الأسنان، والمستشفيات وما إلى ذلك بدون انزعاج بالغ. والعديد من المدخنين يمتنعون عن التدخين عندما يكونون في صحبة غير المدخنين. وحتى في قطارات مترو الأنفاق، لم تكن هناك حالات شغب أو إخلال بالأمن بسبب المدخنين. بل إن المدخنين يكادون يكونون سعداء عندما يسمعون أحدهم يقول إن التدخين ممنوع. وفي الواقع فإن المدخنين يشعرون بنوع من السعادة والنشوة عندما يقضون فترات طويلة بدون تدخين؛ فهذا يعطيهم بارقة أمل في إمكانية مجيء ذلك اليوم الذي تزول فيه رغبتهم في التدخين نهائياً.

المشكلة الحقيقية عند الإقلاع عن التدخين تكمن في غسيل المخ، وتوهم أن السيجارة هي بمثابة نوع ما من الدعم أو المكافآت، وأن الحياة لن تكون هي نفسها أبداً بدون السجائر. تقليل عدد السجائر التي تدخنها أمر أبعد ما يكون عن جعلك تقلع تماماً، وكل ما يفعله التقليل هو أنه يجعلك تشعر بعدم الأمان والبؤس والشقاء، ويقنعك بأن أكثر الأشياء قيمة وأهمية على وجه الأرض هو السيجارة التالية، وأنه ما من سبيل لأن تكون سعيداً أبداً بعد الآن بدون السجائر.

ليس هناك شيء أكثر إثارة للحزن من مدخن يحاول تقليل عدد السجائر التي يدخنها. إنه يعاني من وهم أنه كلما قل عدد السجائر التي يدخنها، قلت رغبته في التدخين. وفي الواقع، العكس هو الصحيح. فكلما قل عدد السجائر التي يدخنها، طالت فترة معاناته من آلام الانسحاب؛ وزاد استمتاعه بالسيجارة التي يدخنها، وأصبح مذاقها أكثر بغضاً. ولكن هذا لن يجعله يقلع عن التدخين؛ فالمذاق لم يكن أبداً ذا صلة بالموضوع. فلو أن المدخنين كانوا يدخنون لأنهم يستمتعون بمذاق السجائر، لما كان أحد قد دخن أكثر من سيجارة واحدة. هل تجد أنه من الصعب أن تصدق هذا؟ حسناً، لنناقش الأمر إذن. أي سيجارة هي الأسوأ مذاقاً على الإطلاق؟ هذا صحيح، إنها أول سيجارة تدخنها في الصباح، تلك السيجارة التي تصيبنا بالسعال في الشتاء. وأي سيجارة هي الأكثر قيمة وأهمية بالنسبة لمعظم المدخنين؟ هذا صحيح أيضاً. إنها سيجارة الصباح تلك نفسها! الآن هل تصدق حقاً أنك تدخنها لتستمتع

بمذاقها ورائحتها، أم أنك تعتقد أن التفسير الأكثر منطقية هو أنك تستريح من آثار انسحاب استمرت لثماني أو تسع ساعات؟

من الضروري أن تتخلص من جميع الأوهام المتعلقة بالتدخين قبل أن تتمكن من إطفاء تلك السيجارة الأخيرة وعدم إشعال أخرى بعدها. وما لم تتخلص من وهم أنك تستمتع بمذاق سجائر معينة مثل سيجارة الصباح قبل أن تطفئ السيجارة الأخيرة، فما من سبيل لإثبات هذا بعد ذلك دون أن تقع مجدداً في مصيدة التدخين. لذا، إذا لم تكن تدخن سيجارة الآن بالفعل، فأشعل سيجارة. استنشق ستة أنفاس عميقة تملأ بها رئتيك من هذا التبغ الرائع واسأل نفسك عن الشيء الرائع حقاً في مذاقه. ربما كنت تعتقد أن سجائر معينة فقط هي التي يكون مذاقها رائعاً، مثل سجائر ما بعد الوجبات. فإذا كان الأمر كذلك، فلماذا تدخن باقي السجائر إذن؟ هل لأنك اعتدت ذلك؟ لماذا إذن يتعود أي شخص على تدخين سجائر يجد مذاقها بغيضاً؟ ولماذا يكون مذاق سيجارة مأخوذة من نفس علبة السجائر مختلفاً بعد تناول وجبة ما عن مذاقها في الصباح؟ إن مذاق الطعام لا يكون مختلفاً بعد تدخين سيجارة، فلماذا إذن يكون مذاق السيجارة مختلفاً بعد تناول الطعام؟

لا تعتمد على ما أقوله لك فحسب، تحرَّ الأمر، دخن سيجارة بوعي بعد إحدى الوجبات لتكتشف أن مذاقها ليس مختلفاً. إن السبب الذي يجعل المدخنين يعتقدون أن مذاق السجائر يكون أفضل بعد الوجبات أو في المناسبات الاجتماعية مع المشروبات هو أن تلك هي الأوقات التي يكون المدخنون وغير المدخنين سعداء فيها بشكل طبيعي، ولكن مدمن النيكوتين لا يمكن أن يكون سعيداً حقاً إذا لم يتم إشباع وحش النيكوتين الصغير بداخله. ليس الأمر هو أن المدخنين يستمتعون بمذاق التبغ بعد الوجبات، فعلى أي حال، نحن لا نأكل التبغ. كل ما في الأمر هو أن المدخنين يشعرون بالبؤس والشقاء إذا لم يتم السماح لهم بتخفيف أعراض الانسحاب في تلك الأوقات. لذا فإن الفارق بين التدخين وعدم التدخين هو الفارق بين أن تكون سعيداً وأن تكون بائساً. ولهذا السبب يبدو مذاق السجائر أفضل. ولهذا فإن المدخنين الذين اعتادوا على إشعال سيجارة في الصباح يعانون من الشقاء والبؤس سواء كانوا يدخنون أم لا.

تقليل عدد السجائر ليس أمراً غير ذي جدوى فحسب، ولكنه أيضاً أسوأ شكل من أشكال العذاب. وهو أمر غير ذي جدوى لأن المدخن في البداية يأمل أنه عن طريق التعود على تقليل عدد السجائر التي يدخنها، ستقل رغبته في التدخين بالتبعية. والتدخين ليس عادة. إنه إدمان، وطبيعة أي إدمان تقضي بزيادة رغبتك في المادة التي تدمنها أكثر وأكثر، وليس تقليل تلك الرغبة. لذا، لكي يقلل المدخن عدد السجائر التي يدخنها، يجب عليه أن يستعين بقوة الإرادة وضبط النفس طوال ما بقي من حياته.

إن المشكلة الرئيسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي للنيكوتين؛ فمن السهل التعامل مع هذا. إنه الاعتقاد الخاطئ بأن السجائر تعطيك المتعة والبهجة. والسبب الأساسي وراء هذا الاعتقاد هو غسيل المخ الذي نتعرض له في البداية قبل أن نبدأ التدخين، ثم يتم دعمه بعد ذلك بالإدمان الفعلي. وكل ما يفعله التقليل هو تدعيم هذا الوهم أكثر وأكثر إلى حد أن يسيطر التدخين على حياة المدخن تماماً ويقنعه بأن أكثر الأشياء قيمة على وجه الأرض هو سيجارته التالية.

وكما قلت سابقاً، فإن التقليل لا يفلح أبداً لأنه يكون عليك استخدام قوة الإرادة وضبط النفس طوال ما بقي من حياتك. وإذا لم تكن لديك قوة الإرادة الكافية للإقلاع، فمن المؤكد أنه ليست لديك قوة الإرادة الكافية للتقليل. إن الإقلاع التام أسهل بكثير وأقل إيلاماً بكثير.

لقد سمعت عن آلاف الحالات التي فشلت فيها استراتيجية التقليل. وعدد المحاولات الناجحة القليلة التي عرفتها تحققت بعد فترة قصيرة نسبياً من التقليل؛ تبعها توقف فوري تام. وفي تلك الحالات، أقلع المدخنون حقاً على الرغم من التقليل، وليس بسببه. وكل ما فعله التقليل معهم هو أنه أطال فترة المعاناة. إن محاولة التقليل الفاشلة تجعل المدخن عصبياً، وتقنعه بأنه واقع في حبائل تلك المصيدة طوال حياته وأنه لا سبيل للفرار منها. وعادة ما يكون هذا كافياً لجعله يستمر في التدخين لخمس سنوات أخرى قبل محاولة الإقلاع التالية.

إلا أن التقليل يفيد في توضيح العبث التام للتدخين لأنه يبين بوضوح أن السيجارة لا تكون ممتعة إلا بعد فترة من الامتناع عن التدخين؛ فعليك أن تضرب رأسك في حائط أسمنتي (أي أن تعاني أعراض وآلام الانسحاب) لكي تستمتع عندما تكف عن ذلك.

أمامك إذن أحد هذه الخيارات:

١. اتباع استراتيجية التقليل لما بقي من حياتك وسيكون هذا بمثابة عذاب تفرضه على نفسك، ولن تستطيع القيام بذلك بأي حال.
٢. تعريض نفسك للكبت والحرمان طوال حياتك؛ فما الجدوى من ذلك؟
٣. تكون كريماً مع نفسك، وتكف عن محاولات التقليل، وتكف عن التدخين تماماً.

النقطة المهمة الأخرى التي توضحها استراتيجية التقليل هي أنه ليس هناك شيء اسمه السيجارة العابرة أو العرضية. فالتدخين هو تفاعل متسلسل سوف يستمر طوال حياتك، ما لم تبذل جهداً إيجابياً لإيقافه.

تذكر: تقليل عدد السجائر التي تدخنها سيؤدي بك إلى الغوص أكثر وأكثر في مستنقع التدخين.

٢٤ سيجارة واحدة فحسب

فكرة "سيجارة واحدة فحسب" هي خرافة ينبغي أن تطردها من عقلك.

فهذه "السيجارة الواحدة" هي التي أوقعتنا في المصيدة منذ البداية.

وهذه "السيجارة الواحدة" التي نشعلها في مناسبة خاصة هي التي تدمر معظم محاولات الإقلاع التي نبذلها وتعيدنا إلى التدخين مرة أخرى.

وهذه السيجارة الواحدة هي التي تعيد المدخنين الذين نجحوا في التغلب على إدمانهم إلى المصيدة مجدداً. وأحياناً يكون ذلك بغرض أن يؤكد المدخن أنه لم يعد بحاجة للسجائر بعد الآن، وهذا بالضبط ما تفعله السيجارة الواحدة. فمذاقها يبدو بشعاً بشكل يقنع المدخن أنه لن يقع في المصيدة أبداً بعد الآن، ولكنه يكون قد وقع فيها بالفعل.

إن فكرة "تلك السيجارة الواحدة الخاصة" هي التي تعوق المدخنين عادة عن الإقلاع. تلك السيجارة في الصباح أو بعد الوجبات.

اعلم تماماً وبلا أدنى شك أنه لا يجب أن يكون هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة فحسب". إنه تفاعل متسلسل سيستمر طوال ما بقي من حياتك ما لم توقفه.

إن خرافة السيجارة العابرة أو العرضية هي التي تجعل المدخنين يستغرقون في التفكير في السجائر عندما يقلعون. تعود على عدم التفكير أبداً في السيجارة

أو علبة السجائر العرضية، إنها وهم خادع. وعندما يجول التدخين بخاطرك في أي وقت، تخيل حياة كاملة من البؤس والشقاء وإنفاق ثروة صغيرة دون مقابل سوى تدمير نفسك ذهنياً وبدنياً، حياة كاملة من رائحة النفس الكريهة، حياة كاملة من العبودية.

ومن المؤسف أنه ليس هناك شيء مثل السيجارة نستطيع -خلال الأوقات الطيبة والسيئة- أن نستخدمه للحصول على دفعة أو متعة بين الحين والآخر. ولكن ضع هذا في ذهنك بوضوح: إن السيجارة ليست هذا الشيء. إن التدخين يجعلك عالقاً بين خيارين هما الحياة ببؤس وشقاء أو الموت. إنك لا تفكر أبداً في تناول السيانيد لأن مذاق اللوز أعجبك، لذا كف عن معاقبة نفسك بفكرة السيجارة أو السيجار العابر.

اسأل أي مدخن: "لو أتيحت لك فرصة العودة في الزمن إلى وقت سابق على الوقت الذي وقعت فيه في مصيدة التدخين، فهل ستختار أن تكون مدخناً مرة أخرى؟". حتماً ستكون الإجابة هي: "لا بد وأنك تمزح"، ومع ذلك فإن جميع المدخنين لديهم هذا الخيار في كل يوم من حياتهم. لماذا إذن لا يختارونه؟ الإجابة هي الخوف. الخوف من عدم القدرة على الإقلاع أو من أن الحياة لن تصبح على حالها بدون السجائر.

كف عن خداع نفسك. يمكنك أن تفعل هذا. الجميع يستطيعون. الأمر سهل بشكل مضحك حقاً.

ولكي تجعل الإقلاع عن التدخين سهلاً، هناك أسس معينة يجب أن تفهمها بوضوح. ولقد تناولنا ثلاثة من هذه الأسس حتى الآن:

١. ليس هناك شيء يمكن أن تخسره. هناك فقط مكاسب رائعة وهائلة يمكنك تحقيقها.
٢. لا تفكر أبداً في السيجارة العرضية العابرة. لا وجود لشيء كهذا. هناك فقط حياة كاملة من البؤس والمرض.

٣. لن يكون هناك أي اختلاف فيما يتعلق بك. أي مدخن يمكنه أن يقلع بسهولة تامة.

العديد من المدخنين يعتقدون أنهم مدخنون مزمنون أو أن لديهم شخصيات معرضة أكثر للإدمان. وإنني أؤكد لك أنه لا وجود لشيء كهذا أيضاً. لا أحد يكون بحاجة إلى التدخين قبل أن يقع في مصيدة المخدر. إن المخدر هو الذي يبقيك عالقاً في مصيدة التدخين، وليست طبيعة شخصيتك. هذا هو أثر تلك المخدرات؛ أن تجعلك تعتقد أنك شخصية أكثر قابلية للإدمان. ولكن؛ من المهم أن تتخلص من هذا الاعتقاد الخاطئ، لأنك إذا اعتقدت أنك مدمن للنيكوتين، فإنك ستكون كذلك بالفعل، حتى بعد أن يموت وحش النيكوتين الصغير الموجود في جسدك. من المهم أن تتخلص من جميع آثار غسيل المخ الذي تعرضت له.

٥ المدخن العابر، والمراهق، وغير المدخن

المدخنون الشرهون يحسدون المدخنين العابرين. لقد قابلنا جميعاً مثل هؤلاء الأشخاص الذين يقولون: "حسناً، إنني أستطيع قضاء أسبوع كامل بدون تدخين سيجارة واحدة، الأمر لا يزعجني حقاً". ونقول نحن لأنفسنا: "ليتني كنت مثله". أعلم أنه من الصعب تصديق هذا، ولكن ليس هناك مدخن يستمتع بكونه مدخناً. ولا تنسَ أبداً أنه:

- ليس هناك أي مدخن اتخذ قراراً واعياً بأن يكون مدخناً، سواء مدخن عابر أو غير ذلك، لذا فإن:
- جميع المدخنين يشعرون بأنهم حمقى، لذا فإن:
- جميع المدخنين يضطرون للكذب على أنفسهم وعلى الآخرين في محاولة يائسة لتبرير حماقتهم.

لقد كنت أحب جداً لعب الجولف. ولكنني كنت أفتخر بكثرة لعب الجولف وأود دائماً أن ألعب أكثر. لماذا إذن يفخر المدخنون بأنهم لا يدخنون كثيراً؟ إذا كان هذا هو المعيار الحقيقي، فمن المؤكد أن الوسام الحقيقي هو عدم التدخين على الإطلاق.

لو أنني قلت لك: "أتعلم، إنني أستطيع قضاء أسبوع كامل بدون تناول الجزر، وهذا الأمر لا يزعجني البتة"، ستظن أنني مخبول حتماً. فلو أنني أحب الجزر، فلماذا أقضي أسبوعاً كاملاً بدون تناوله؟ ولو أنني لا أحبه، فلماذا ألقي بمثل هذه العبارة؟ لذا، عندما يقول أحد المدخنين عبارة مثل: "إنني أستطيع قضاء أسبوع كامل بدون تدخين سيجارة واحدة، والأمر لا يزعجني حقاً"، فإنه يحاول أن يقنع نفسه ويقنعك أنت أنه لا يعاني أي مشكلة. ولكن لو أنه لا يعاني أي مشكلة، لما كانت هناك حاجة لمثل هذه العبارة أصلاً. وحقيقة ما يقوله هو: "لقد استطعت أن أتحمل قضاء أسبوع كامل بدون تدخين". وكما هي الحال مع جميع المدخنين، فالأرجح أنه كان يتمنى أن يتمكن من الاستمرار في عدم التدخين طوال ما بقي من حياته، ولكنه لم يستطع الاستمرار لأكثر من أسبوع. هل يمكنك أن تتخيل كم كانت تلك السيجارة التي دخنها بعد أسبوع غالية وثمينة بالنسبة له بعد فترة حرمان استمرت لأسبوع كامل؟

هذا هو السبب وراء كون المدخنين العابرين أكثر التصاقاً بالمصيدة من المدخنين الدائمين. فوهم المتعة ليس أكبر لديهم فحسب، ولكن دافع الإقلاع لديهم أقل قوة أيضاً لأنهم ينفقون مالاً أقل على السجائر وهم أقل عرضة للمخاطر الصحية المترتبة على التدخين.

تذكر أن المتعة الحقيقية التي يحصل عليها المدخنون هي تسكين آلام الانسحاب، وكما أوضحت سابقاً، فإنه حتى تلك المتعة ليست أكثر من وهم. تخيل وحش النيكوتين الصغير الموجود داخل جسدك على أنه حكة مستمرة وصغيرة لدرجة أننا لا نكاد ندركها أو نشعر بها معظم الوقت.

إذا كنت تشعر بحكة مستمرة، فإنك ستميل بطبيعة الحال إلى حك جلدك. وبينما تصبح أجسادنا أكثر وأكثر مناعة ضد النيكوتين، فإننا نميل بصورة طبيعية إلى التدخين المتسلسل (نقصد بالتدخين المتسلسل الإفراط في التدخين بحيث تشعل السيجارة من سابقتها وهكذا).

وهناك ثلاثة عوامل رئيسية تمنع المدخنين من التدخين المتسلسل.

١. المال: الغالبية العظمى من الناس لا يستطيعون تحمل نفقات التدخين المتسلسل.

٢. **الصحة:** لكي نستريح من آلام الانسحاب التي نشعر بها، علينا أن نتناول سماً. والقدرة على التعامل مع السموم تختلف من شخص إلى شخص، وتختلف في الأوقات والمواقف المختلفة من حياة نفس الشخص، وهذا بمثابة قيد تلقائي على التدخين المتسلسل.
٣. **النظام:** وهذا القيد يفرضه المجتمع، أو وظيفة المدخن، أو أصدقاؤه وأقاربه، أو المدخن نفسه نتيجة الصراع الطبيعي الذي يدور في عقل كل مدخن.

لقد كنت أعتبر تدخيني المتسلسل بمثابة نقطة ضعف. لم أكن أفهم لماذا يستطيع أصدقائي تحديد استهلاكهم من السجائر بعشر أو عشرين سيجارة يومياً. كنت أعلم أنني شخص صاحب إرادة قوية للغاية، ولم يخطر ببالي أبداً أن معظم المدخنين لا يستطيعون تحمل التدخين المتسلسل، فالمرء يكون بحاجة إلى رئتين قويتين للغاية للقيام بهذا. إن بعض هؤلاء المدخنين الذين يدخنون خمس سجائر فقط يومياً ويحسدهم المدخنون الشرهون على ذلك، يدخنون خمس سجائر فقط لأنهم جسدياً لا يستطيعون تدخين المزيد، أو لأنهم لا يستطيعون تحمل تكلفة تدخين المزيد، أو لأن وظائفهم، أو المجتمع، أو كراهيتهم لكونهم مدخنين لا تسمح لهم بتدخين المزيد.

وقد يكون من المفيد في هذه المرحلة أن نقدم بعض التعريفات.

غير المدخن: هو شخص لم يقع أبداً في مصيدة التدخين، ولكنه لا يجب أن يشعر بالرضا عن نفسه لذلك. إنه غير مدخن فقط بنعمة من الله. وقد كان جميع المدخنين يعتقدون أنهم لن يقعوا في المصيدة أبداً، وبعض غير المدخنين يستمرون في تدخين سيجارة عرضية بين الحين والآخر.

المدخن العابر: هناك فئتان رئيسيتان من المدخنين العابرين.

١. المدخن الذي سقط في مصيدة التدخين ولكنه لا يدرك ذلك. لا تحسد مثل هؤلاء المدخنين. إنهم ببساطة يشبهون الرحيق الموجود على ورقة النبات الصائد للحشرات، وسوف يتحولون قريباً على الأرجح إلى مدخنين شرهين.

تذكر أن جميع المدخنين بدءوا التدخين كمدخنين عابرين، تماماً كما أن جميع مدمني الكحوليات بدءوا الشرب بشكل عابر أيضاً.

٢. المدخن الذي كان مدخناً شرهاً فيما سبق ويعتقد أنه لا يستطيع الإقلاع. وهؤلاء المدخنون هم الأكثر إثارة للشفقة على الإطلاق. وهم يقعون في فئات عديدة تحتاج كل منها إلى تعليق خاص.

مدخن السجائر الخمس يومياً: إذا كان يستمتع بالسجائر، فلماذا يدخن خمس سجائر يومياً فحسب؟ وإذا كان بمقدوره التدخين أو الإقلاع، فلماذا يدخن إذن؟ تذكر أن العادة تضرب رأسك حقاً في حائط خرساني لتجعل التوقف أمراً يسبب الاسترخاء. إن الشخص الذي يدخن خمس سجائر يومياً يستريح من أعراض الانسحاب لمدة تقل عن ساعة واحدة يومياً. وخلال باقي اليوم، وعلى الرغم من أنه لا يدرك ذلك، فإنه كمن يضرب رأسه حقاً في الحائط ويستمر في ذلك معظم حياته. إنه يدخن خمس سجائر فقط يومياً إما لأنه لا يستطيع تحمل نفقات المزيد وإما لأنه يخشى المخاطر الصحية. من السهل أن تقنع المدخن الشره بأنه لا يستمتع بالتدخين، ولكن حاول أن تقنع مدخناً عابراً بذلك. إن أي شخص قام بمحاولة تقليل عدد السجائر التي يدخنها يومياً يعرف أن هذا هو أسوأ عذاب على الإطلاق، وأنه من المؤكد بنسبة كبيرة أنه سيستمر عالقاً في المصيدة لما بقي من حياته.

مدخن الصباح فقط أو المساء فقط: وهو شخص يعاقب نفسه بمعاناة آلام الانسحاب طوال نصف اليوم لكي يفرج تلك الآلام في النصف الآخر من اليوم. ومرة أخرى، اسأله لماذا لا يدخن طوال اليوم لو أنه يستمتع بالتدخين، أو لماذا يدخن أصلاً لو أنه لا يستمتع بالسجائر.

المدخن الذي يدخن لستة أشهر ويقلع لستة أشهر: (أو الذي يقول: "يمكنني الإقلاع متى شئت ذلك. لقد فعلت هذا مئات المرات"). إذا كان

هذا المدخن يستمتع بالتدخين، فلماذا يقلع لستة أشهر؟ وإذا كان لا يستمتع به، فلماذا يعود إليه من جديد؟ الحقيقة هي أنه مازال عالقاً في مصيدة التدخين. وعلى الرغم من أنه يتخلص من الإدمان الجسدي، فإنه لازال يعاني من المشكلة الرئيسية؛ غسيل المخ. إنه يأمل في كل مرة أن يقلع للأبد، ولكنه سرعان ما يقع في المصيدة مرة أخرى. العديد من المدخنين يحسدون هؤلاء المدخنين الذين يقلعون ويعودون. فهم يفكرون: "يا له من محظوظ لأنه قادر على التحكم في الأمر هكذا، فهو يدخن متى يريد ويتوقف متى يريد". وما يغفلون عنه دائماً هو أن هؤلاء المدخنين لا يتحكمون في الأمر حقاً. فعندما يدخنون، يتمنون لو يقلعون، ويخوضون صراع الإقلاع، ثم يبدءون في الشعور بالحرمان، ويقعون في المصيدة مرة أخرى، ثم يتمنون لو أنهم لم يقعوا فيها. إن عالمهم هو الأسوأ على الإطلاق. فعندما يدخنون، يتمنون لو يقلعون؛ وعندما يقلعون، يتمنون لو يستطيعون التدخين. إذا فكرت في الأمر، فستجد أن هذا الأمر ينطبق علينا طوال حياتنا كمدخنين. فعندما يكون مسموحاً لنا بالتدخين، إما أننا لا نهتم بالأمر وإما نتمنى لو أننا لا ندخن. ولا نشعر بقيمة السيجارة وأهميتها إلا عندما لا نستطيع تدخينها. وتلك هي معضلة المدخنين البشعة. إنهم لا يستطيعون الفوز أبداً لأنهم مستغرقون في التفكير في خرافة، أو وهم خادع. وهناك طريقة واحدة يمكنهم بها الفوز وهي أن يقلعوا عن التدخين ويكفوا عن التفكير فيه!

المدخن صاحب عبارة "إنني أدخن في المناسبات الخاصة فقط": نعم، إننا جميعاً نفعل ذلك في البداية، ولكن أليس من المدهش أن عدد تلك المناسبات الخاصة يبدو أنه يزداد بسرعة كبيرة، وقبل أن ندرك ما حدث، نكون قد أصبحنا ندخن في جميع المناسبات والأوقات؟

المدخن صاحب عبارة "لقد أقلعت ولكنني أدخن سيجار/سيجارة بين الحين والآخر": بطريقة ما، هؤلاء المدخنون هم الأكثر إثارة للشفقة والحزن

على الإطلاق. فهم إما يعيشون حياتهم وهم يعتقدون أنهم محرومون، وإما -وهو الأغلب- أن يتحول السيجار العابر إلى اثنين. ويظل هؤلاء على المنحدر الذي يسير في اتجاه واحد فقط؛ **لأسفل**. وعاجلاً أو آجلاً، يعودون إلى التدخين بشراهة. لقد سقطوا مرة أخرى في نفس المصيدة التي سقطوا فيها في المرة الأولى.

هناك فئتان أخريان من المدخنين العابرين. الفئة الأولى هي المدخن الذي يدخن السيجارة أو السيجار العابر في المناسبات الخاصة. وهؤلاء الأشخاص هم في الواقع غير مدخنين؛ فهم لا يستمتعون بالتدخين. كل ما في الأمر أنهم يشعرون بالرغبة في اللهو. إنهم يريدون أن يكونوا جزءاً من الحدث. وجميعنا نبدأ التدخين بهذه الطريقة. في المرة التالية التي يتم إشعال السيجار فيها، لاحظ كيف أن المدخنين يكفون عن سحب الأنفاس من ذلك السيجار بعد برهة من الوقت. فحتى مدخنو السجائر الشرهون لا يطيقون صبراً على إنهاء ذلك السيجار. إنهم يفضلون كثيراً أن يدخنوا نوع السجائر المفضل لديهم. وكلما كان السيجار أغلى سعراً وأكبر حجماً، أصبح أكثر إحباطاً؛ فذلك الشيء اللعين يبدو أنه يستمر طوال الليل بلا نهاية.

والفئة الثانية هي فئة نادرة جداً حقاً. وفي الواقع، من بين الآلاف ممن التمسوا مساعدتي، لا أستطيع تذكر أكثر من عشرة أمثلة لهذه الفئة فحسب. ويمكن وصف هذا النوع من المدخنين بأفضل صورة عن طريق تلك الحالة التي صادفتها حديثاً.

اتصلت بي سيدة تريد جلسة خاصة معي. إنها محامية، وكانت تدخن منذ اثني عشر عاماً تقريباً، ولم تدخن أبداً أكثر أو أقل من سيجارتين يومياً طوال فترة تدخينها. وكانت -بالمصادفة- امرأة ذات إرادة حديدية. أوضحت لها أن معدل النجاح في جلسات المجموعات هو نفس المعدل المرتفع للجلسات الفردية الخاصة، وأنني لا أقدم جلسات خاصة بأي حال إلا إذا كان المدخن

شخصية شهيرة جداً بصورة يمكن أن تشتت المجموعة. بدأت في البكاء، ولم أستطع مقاومة دموعها.

كانت الجلسة باهظة الثمن؛ وفي الواقع، يمكن أن يتساءل معظم المدخنين في تعجب عن السبب الذي يجعل هذه السيدة ترغب في الإقلاع. إنهم مستعدون لدفع المبلغ الذي طلبته من تلك السيدة بكل سرور مقابل أن يتمكنوا من تدخين سيجارتين فقط يومياً. إنهم يفترضون بشكل خاطئ أن المدخنين العابرين أكثر سعادة وأكثر سيطرة على عادة التدخين. وربما كانوا أكثر سيطرة على الأمور، ولكنهم قطعاً ليسوا أكثر سعادة. وفي حالتنا تلك، توفي والدا تلك السيدة بسبب سرطان الرئة قبل أن تقع هي في مصيدة التدخين. لقد كانت مثلي، تخشى التدخين بشدة قبل أن تدخن أول سيجارة لها. ومثلي أيضاً، وقعت في النهاية ضحية الضغوط الشديدة وجربت أول سيجارة. ومثلي كذلك، تستطيع تذكر مذاقها البغيض. وعلى عكسي هذه المرة، قاومت الانحدار، في حين استسلمت أنا وتحولت بسرعة هائلة إلى مدخن متسلسل.

إن كل ما تستمتع به في السيجارة هو انتهاء حالة التوق إليها، سواء كان ذلك التوق الجسدي للنيكوتين والذي يكاد يكون غير محسوس مطلقاً، أو العذاب الذهني الذي ينتج عن عدم السماح لك بهرش الحكة. السجائر نفسها قذارة وسم قاتل. ولهذا السبب فإنك تعاني من وهم الاستمتاع بها فقط بعد فترة من الامتناع عن تدخينها. وتماماً كما هي الحال مع الجوع أو العطش، كلما طالت معاناتك، زادت المتعة التي تشعر بها عند تسكين تلك المعاناة. يرتكب المدخنون خطأ الاعتقاد بأن التدخين هو مجرد عادة. فهم يفكرون قائلين لأنفسهم: "لو أنني فقط أستطيع الحفاظ على مستوى منخفض معين أو أن أدخن في المناسبات الخاصة فحسب، فإن عقلي وجسدي سيتقبلان ذلك ويتكيفان معه. وحينها يمكنني الحفاظ على هذا المستوى المنخفض أو تقليل ما أدخنه أكثر إذا أردت ذلك". وليكن واضحاً لك تماماً أن "العادة" لا وجود لها مطلقاً. التدخين هو إدمان لأحد أنواع المخدرات، والميل الطبيعي يكون إلى تفريج آلام الانسحاب، وليس إلى احتمالها. إن مجرد الحفاظ على المستوى الذي

أنت عليه الآن يحتاج إلى قوة إرادة وضبط للنفس من جانبك طوال ما تبقى من حياتك؛ لأنه بينما يكتسب جسدك مناعة أكثر ضد المخدر، فإنه يحتاج إلى قدر أكبر وأكبر منه، وليس إلى قدر أقل. وبينما يبدأ المخدر في تدميرك جسدياً وذهنياً، وبينما يدمر تدريجياً جهازك العصبي، وبينما يقضي على شجاعتك وثقتك، تصبح أكثر عجزاً وأقل قدرة على مقاومة الرغبة في تقليل الفترة الفاصلة بين كل سيجارة والسيجارة التالية لها. وهذا هو السبب الذي يجعلنا قادرين على التدخين أو الامتناع في الأيام الأولى للتدخين. فإذا أصبنا بالبرد، نستطيع التوقف عن التدخين. وهذا يفسر أيضاً السبب الذي جعل شخصاً مثلي –ممن لم يعانوا أبداً من وهم الاستمتاع بالسجائر– يفرط في التدخين بشكل متسلسل على الرغم من أن كل سيجارة قد أصبحت بمثابة عذاب بدني.

لا تحسد تلك السيدة؛ فعندما تدخن سيجارة واحدة فقط كل اثنتي عشرة ساعة، تبدو لك تلك السيجارة أغلى وأثمن شيء على وجه الأرض. لقد كانت تلك السيدة المسكينة تعاني صراعاً رهيباً لمدة اثني عشر عاماً. كانت غير قادرة على الإقلاع عن التدخين، ولكنها كانت تخشى زيادة ما تدخنه خوفاً من الإصابة بسرطان الرئة مثل والديها. ولكنها كانت مضطرة لمقاومة إغراء التدخين لمدة ثلاث وعشرين ساعة وعشر دقائق في كل يوم من أيام تلك السنوات. إن القيام بما قامت به تلك السيدة أمر يتطلب قوة إرادة هائلة، وكما قلت من قبل، فإن هذه الحالات نادرة حقاً. ولكن الأمر أدى بها إلى الانهيار والبكاء في النهاية. فقط فكر في الأمر بمنطقية: إما أن تكون هناك متعة حقيقية في التدخين وإما لا. فإذا كانت هناك متعة ما، فمن ذا الذي يرغب في الانتظار لساعة، أو يوم، أو أسبوع؟ لماذا يجب أن تحرم نفسك من المتعة في الوقت الحالي؟ وإذا لم تكن هناك أي متعة، فلماذا تبالي بالتدخين أصلاً؟

وأذكر حالة أخرى لرجل يدخن خمس سجائر يومياً. بدأ ذلك الرجل محادثته الهاتفية معي بصوت أجش قائلاً: "سيد كار، أريد فقط أن أقلع عن التدخين قبل أن أموت". هكذا وصف الرجل حياته.

وتابع قائلاً: "إنني في الحادية والستين من العمر. وقد أصبت بسرطان

الحنجرة بسبب التدخين. والآن أستطيع تحمل خمس سجائر يومياً فحسب".

وأردف: "لقد كنت أنام نوماً عميقاً طوال الليل، والآن أصبحت أستيقظ كل ساعة ولا أستطيع التفكير في أي شيء سوى السجائر. وحتى عندما أكون نائماً، فإنني أحلم بالتدخين".

"إنني لا أستطيع تدخين سيجارتي الأولى قبل العاشرة صباحاً، وأنا رجل يستيقظ في الخامسة صباحاً، لذا فإنني أصنع عدداً لا حصر له من أكواب الشاي. تستيقظ زوجتي في الثامنة صباحاً، ولأنني سيئ المزاج إلى حد كبير، فإنها لا تطيق وجودي في البيت. لذا فإنني أنزل إلى الصوبة الزجاجية وأحاول أن أشغل نفسي بأي شيء، ولكن عقلي يظل مشغولاً بالتدخين. وفي التاسعة صباحاً، أبدأ في لف سيجارتي الأولى، وأظل أفعل ذلك إلى أن تصبح محكمة ومتقنة تماماً. ليس ذلك لأنني أريدها أن تكون سيجارة مثالية، ولكن هذا يشغلني لبعض الوقت. وبعد ذلك أنتظر حتى تصبح الساعة العاشرة. وعندما تدق الساعة العاشرة، ترتجف يداي ولا أستطيع السيطرة عليهما. إنني لا أشعل السيجارة فوراً، فلو أنني فعلت، فسأضطر إلى الانتظار لثلاث ساعات أخرى قبل تدخين السيجارة التالية. وفي النهاية، أشعلها وأستنشق نفساً واحداً منها، ثم أطفئها على الفور. وبواسطة هذه العملية، أستطيع جعل السيجارة تستمر لمدة ساعة. أدخن السيجارة حتى نهايتها ثم أنتظر السيجارة التالية".

وبالإضافة إلى متاعبه الأخرى، فإن هذا المسكين لديه حروق تغطي شفتيه تماماً بسبب تدخين سجائر اللف حتى نهايتها. الأرجح أنك تتصور أن هذا الرجل معتوه يستحق الشفقة. إنه ليس كذلك. هذا الرجل يتجاوز طوله ست أقدام، وكان رقيباً سابقاً في سلاح البحرية، ورياضياً سابقاً، ولم يرغب أبداً في أن يصبح مدخناً. ولكن، في الحرب الأخيرة، كان المجتمع يعتقد أن السجائر تمنح الشجاعة، وكان رجال الخدمة العسكرية يحصلون على حصص مجانية منها. لقد تلقى هذا الرجل أمراً عسكرياً بأن يصبح مدخناً في الواقع. وقضى ما بقي من عمره يدفع الثمن غالياً، وقد دمره التدخين بدنياً وذهنياً. ولو أنه كان حيواناً، لكان مجتمعنا قد وضع حداً لمعاناته وبؤسه بقتله، ومع ذلك فإننا لازلنا

نسمح للمزيد والمزيد من المراهقين والشباب الأصحاء بدنياً وذهنياً بأن يقعوا في مصيدة التدخين.

قد تظن أن الحالة السابقة هي حالة متطرفة. نعم، إنها متطرفة، ولكنها ليست فريدة أو نادرة. فهناك آلاف القصص المشابهة في الواقع وبدون مبالغة. لقد صرح لي هذا الرجل بمعاناته ومكنون صدره، ولكنك تستطيع أن تكون واثقاً بأن العديد من أصدقائه ومعارفه يحسدونه لأنه يدخن خمس سجائر فقط يومياً. وإذا كنت تظن أن هذا لا يمكن أن يحدث معك، **فكف عن خداع نفسك.**

إنه يحدث معك بالفعل.

إن المدخنين يشتهرون بالكذب، حتى على أنفسهم. إنهم مضطرون للكذب. إن معظم المدخنين العابرين يدخنون عدداً أكبر كثيراً، وفي مناسبات أكثر كثيراً أيضاً مما يقرون به. لقد أجريت محادثات عديدة مع من يسمون مدخني السجائر الخمس يومياً، وأثناء محادثاتي تلك معهم، كان العديد منهم يدخن أكثر من خمس سجائر. راقب المدخنين العابرين في المناسبات الاجتماعية مثل الزفاف والحفلات. ستجد أنهم يدخنون بشكل متسلسل كأكثر المدخنين شراهة.

إنك لست بحاجة لأن تحسد المدخنين العابرين. كما أنك لست بحاجة للتدخين. إن الحياة أكثر جمالاً وروعة بكثير بدون السجائر.

من الأكثر صعوبة إقناع المراهقين عموماً بالإقلاع عن التدخين، ليس لأنهم يجدون الإقلاع صعباً، ولكن لأنهم إما لا يعتقدون أنهم وقعوا في المصيدة، وإما لأنهم في المرحلة الأولى من داء التدخين ويعانون من وهم أنهم سيقلعون تلقائياً عن التدخين قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.

وأود بشدة أن أحذر الآباء من الشعور بأمان زائف تجاه نفور أولادهم من فكرة التدخين وبغضهم لرائحة الدخان. إن جميع الأطفال ينفرون من رائحة

ومذاق التبغ إلى أن يقعوا في المصيدة. أنت نفسك كنت كذلك في وقت من الأوقات. كما يجب ألا تخدعك حملات الترهيب الحكومية التي تحذر من التدخين. إن المصيدة هي نفسها كما كانت دائماً. إن الأطفال يعرفون أن السجائر يمكن أن تقتل، ولكنهم يعرفون أيضاً أن سيجارة واحدة لن تقتل أحداً. وفي مرحلة ما، ربما يتأثرون بصديق، أو حبيب، أو زميل عمل. وربما تظن أن كل ما يتطلبه الأمر هو أن تجعلهم يجربون سيجارة واحدة، حيث سيكون مذاقها بشعاً بالنسبة لهم بشكل يقنعهم بعدم تكرار المحاولة مرة أخرى أبداً؛ وسيكون ذلك هو أكبر خطأ تقع فيه، لأنهم سيتصورون أنه مع هذا المذاق البشع، من المستحيل أن يقعوا في المصيدة.

إنني أجد أن فشل المجتمع في منع أبنائنا من أن يصبحوا مدمنين للنيكوتين وغيره من المخدرات هو الوجه الأكثر إزعاجاً على الإطلاق من بين جميع أوجه الإزعاج العديدة الأخرى لإدمان النيكوتين. ولقد فكرت كثيراً في تلك المشكلة وكتبت كتاباً (نشرته دار بنجوين) موجهاً خصيصاً لمعالجة مشكلة كيفية منع أبنائنا من الوقوع في مصيدة التدخين، وكيفية مساعدتهم على الفرار منها لو أنهم وقعوا فيها بالفعل. وإنها لحقيقة أن الأغلبية العظمى من الشباب الذين يدمنون مخدرات أكثر خطورة من النيكوتين يتعرفون على فكرة الإدمان الكيميائي من خلال الوقوع أولاً في مصيدة إدمان النيكوتين. وإذا استطعنا مساعدتهم على تجنب مصيدة النيكوتين، فإننا سنقلل إلى حد هائل احتمالات تحولهم إلى مدمنين لمخدرات أكثر خطورة. أتوسل إليك ألا تتهاون في هذا الأمر؛ فمن الضروري أن نحمي شبابنا في سن مبكرة قدر المستطاع، وإذا كان لديك ولد، فإنني أدعوك بشدة إلى قراءة هذا الكتاب. وحتى إذا كنت تشك في أن ولدك ربما يكون قد وقع بالفعل في مصيدة مخدر ما، فإن هذا الكتاب يقدم إرشادات ممتازة لمساعدة أطفالك على الهروب من المصيدة.

٢٦ المدخن السري

المدخن السري هو شخص ينتمي لطائفة المدخنين العابرين، ولكن آثار التدخين السري سيئة وخبيثة لدرجة أنه يستحق فصلاً مستقلاً. التدخين السري يمكن أن يؤدي إلى انهيار العلاقات الشخصية. وفي حالتي الشخصية، كاد التدخين السري يؤدي للطلاق.

كانت ثلاثة أسابيع قد مضت على بداية واحدة من محاولاتي الفاشلة العديدة للإقلاع. كان قلق زوجتي الشديد تجاه السعال والأزيز الذي ينبعث من صدري هو الذي حفز تلك المحاولة. أخبرتها أنني لا أشعر بالقلق على صحتي. فقالت لي: "أعلم أنك غير قلق، ولكن بمَ كنت ستشعر إذا كان عليك أن تشاهد شخصاً عزيزاً تحبه يدمر نفسه بشكل منهجي؟". كانت تلك حجة لم أستطع دحضها، ومن هنا بدأت محاولة الإقلاع. وقد انتهت تلك المحاولة بعد ثلاثة أسابيع، وبعد جدال محتدم مع صديق قديم. ولم أنتبه إلا بعد مرور سنوات على ذلك الجدال إلى أن عقلي المخادع الخبيث هو الذي أثار ذلك الجدال بشكل متعمد. لقد شعرت بأنني أتعرض للظلم في ذلك الوقت، ولكنني لا أظن أن ذلك كان من قبيل المصادفة، لأنني لم أكن قد تجادلت مع ذلك الصديق تحديداً أبداً قبل ذلك، ولم أتجادل معه أبداً بعد ذلك. ومن الواضح أن الوحش الصغير كان يلعب دوره في ذلك الوقت. وعلى أي حال، فقد أصبح لدي حينها عذر. كنت بحاجة ماسة إلى إشعال سيجارة وبدأت في التدخين مرة أخرى.

لم أستطع تحمل التفكير في الإحباط الذي سيسببه هذا لزوجتي، لذا لم أخبرها بأنني عدت للتدخين. كنت أدخن وأنا بمفردي فقط. وبعد ذلك بدأت أدخن تدريجياً في صحبة الأصدقاء إلى أن وصلت إلى مرحلة أن الجميع كانوا يعرفون أنني أدخن باستثناء زوجتي. أذكر أنني كنت مسروراً تماماً في ذلك الوقت. كنت أقول لنفسي: "حسناً، هذا يقلل استهلاكي من السجائر على الأقل". وفي النهاية، علمت زوجتي واتهمتني بمواصلة التدخين. لم أكن أدرك ما قالته بوعي، ولكنها ذكرتني بالأوقات التي كنت أفتعل فيها خلافاً وأخرج من البيت غاضباً. وذكرتني أيضاً بأوقات أخرى كنت أستغرق فيها ساعتين لشراء شيء بسيط جداً، وبالأوقات التي كنت أدعوها عادة فيها للخروج بصحبتي وأصبحت أختلق أعذاراً واهية للذهاب بمفردي.

بينما يزداد النفور وتتسع الفجوة بين المدخنين وغير المدخنين في المجتمع، تكون هناك فعلياً آلاف الحالات التي يتم فيها تقييد أو تجنب صحبة الأصدقاء أو أفراد العائلة بسبب ذلك العشب الرهيب. وأسوأ ما في التدخين سراً هو أنه يعزز وهم كون المدخن محروماً في عقل ذلك المدخن. وفي نفس الوقت فإنه يتسبب في تسرب هائل لاحترام المرء لذاته؛ فالشخص الصادق عادة قد يجبر نفسه على خداع أسرته وأصدقائه والكذب عليهم بسبب التدخين.

لقد حدث هذا لك على الأرجح أو مازال يحدث بصورة ما.

لقد حدث لي مرات عديدة. هل شاهدت شيئاً من حلقات المسلسل البوليسي كولومبو *Columbo*؟ إن فكرة جميع الحلقات متشابهة. فالشرير -الذي يكون عادة رجل أعمال ثرياً شهيراً ويحظى بالاحترام- يرتكب ما يظن أنه الجريمة الكاملة، وتزداد ثقته كثيراً في أن جريمته لن تكتشف عندما يعرف أن المحقق رث الملبس غير المهندم كولومبو هو المسئول عن التحقيق في القضية.

والمحقق كولومبو لديه عادة محبطة تتمثل في إغلاق الباب وراءه بعد الانتهاء من الاستجواب الذي يجريه، وهو ما يطمئن المتهم على موقفه من التحقيق، وقبل أن تختفي نظرة الرضا من على وجه القاتل، يكون كولومبو قد

عاد مرة أخرى بعبارة: "هناك نقطة واحدة صغيرة يا سيدي، وأنا على يقين من أنك تستطيع توضيحها لي...". وهنا يتلعثم المتهم، ومنذ هذه اللحظة فصاعداً، نعلم ويعلم هو أن كولومبو سيكشف أمر جريمته تدريجياً.

وبغض النظر عن بشاعة الجريمة، ومنذ هذه اللحظة فصاعداً، كنت أشفق على المجرم. كان الأمر يبدو وكأنني أنا نفسي المجرم، وهذا بالضبط ما جعلتني نوبات التدخين السري أشعر به. تلك الساعات التي كنت أقضيها وأنا غير مسموح لي بالتدخين، ثم التسلل خلسة إلى الجراج من أجل بعض أنفاس السجائر، وتلك الدقائق العشر من الارتجاف في البرد، والتساؤل أين ذهبت المتعة. ذلك الخوف من القبض علي متلبساً. التساؤل هل ستكتشف زوجتي أين خبأت السجائر والقداحة وأعقاب السجائر. وذلك الارتياح الذي أشعر به عند العودة إلى المنزل دون اكتشاف أمري، والذي يتبعه فوراً الخوف من أن تشم رائحة النيكوتين في أنفاسي أو ملابسي. ذلك اليقين المتزايد بأن أمري سيفتضح عاجلاً أو آجلاً بينما كنت أقدم على مخاطر أطول وقتاً وأكثر عدداً. وذلك الشعور بالخزي والمذلة عندما أصبح ذلك اليقين حقيقة واقعة، والذي تبعه على الفور العودة إلى التدخين بكثافة.

حسناً، تلك هي متع كون المرء مدخناً!

٢٧ هل هو عادة اجتماعية؟

السبب الرئيسي وراء وجود أكثر من ١٥ مليون مدخن سابق في بريطانيا منذ ستينيات القرن الماضي هو الثورة الاجتماعية الحالية.

نعم أعلم أن الصحة ثم المال هما السببان الرئيسيان وراء حاجتنا إلى الإقلاع عن التدخين، ولكن هذين كانا موجودين دائماً. إننا في الواقع لسنا بحاجة إلى حملات الترهيب من السرطان لنعرف أن السجائر تدمر حياتنا. إن أجسادنا هي العناصر الأكثر تعقيداً على سطح هذا الكوكب، وأي مدخن يعرف على الفور -من أول نفس يدخنه- أن السجائر سامة.

إن السبب الوحيد الذي يجعلنا ننخرط في التدخين هو الضغط الاجتماعي الذي نتعرض له من جانب أصدقائنا. والنقطة الإيجابية الوحيدة التي كانت تعزز التدخين هي أنه كان يعتبر في وقت من الأوقات عادة اجتماعية لا غبار عليها مطلقاً.

واليوم، أصبح التدخين يعتبر عادة كريهة غير اجتماعية، حتى من جانب المدخنين أنفسهم.

في الأيام الخوالي، كان الرجل القوي هو الذي يدخن. فإذا لم تكن مدخناً، فإنك ضعيف وجبان في نظر الآخرين، وكان الجميع يبذل قصارى جهده للوقوع في المصيدة بإرادته. وفي كل مقهى أو حانة أو نادٍ، كان معظم الرجال يستنشقون وينفخون دخان التبغ بفخر واعتزاز. كانت هناك سحابة دخان دائماً في كل

مكان، وكانت الأسقف التي لا يتم دهانها بانتظام تتحول بسرعة إلى اللون الأصفر أو البني.

واليوم، انقلب الوضع رأساً على عقب. فالرجل القوي اليوم ليس بحاجة إلى التدخين. الرجل القوي اليوم لا يعتمد على مخدر.

ومع الثورة الاجتماعية، أصبح جميع المدخنين اليوم يفكرون جدياً في الإقلاع عن التدخين، وأصبحت النظرة للمدخنين هي على أنهم أشخاص ضعفاء عموماً.

إن النزعة الأكثر أهمية التي لاحظتها منذ صدور الطبعة الأولى من هذا الكتاب عام ١٩٨٥ هي التأكيد المتزايد على الجانب غير الاجتماعي للتدخين. لقد انقضت إلى الأبد تلك الأيام التي كانت فيها السيجارة هي شارة الفخر بالنسبة للمرأة المتحضرة المثقفة أو الرجل القوي الصلب. لقد أصبح الجميع يعرفون الآن أن السبب الوحيد وراء استمرار الناس في التدخين هو أنهم فشلوا في الإقلاع عنه أو أنهم أكثر خوفاً وفزعاً من أن يحاولوا ذلك أصلاً. وفي كل يوم يتعرض فيه المدخنون للتشهير بسبب ما يتلقونه من لعن وإدانة في العمل، وكذلك في الأماكن العامة، ومن هجمات يتعرضون لها من مدخنين سابقين أكثر ورعاً، يتغير سلوك المدخنين. لقد رأيت مؤخراً مواقف أتذكر أنني رأيتها وأنا طفل ولكنني لم أرها منذ سنوات؛ مثل مدخنين ينفضون رماد سجائرهم في أيديهم أو في جيوبهم؛ لأنهم يشعرون بحرج شديد يمنعهم من طلب منفضة.

كنت في أحد المطاعم منذ بضع سنوات قليلة. كان ذلك في منتصف الليل، وكان الجميع قد توقفوا عن تناول الطعام. وفي ذلك الوقت الذي كانت السجائر والسيجار منتشرة فيه بصورة طبيعية، لم يكن هناك شخص واحد يدخن. شعرت بالتيه والإعجاب بنفسي وأنا أحدثها قائلاً: "آه، ها قد بدأت أصنع أثراً"، ثم وجهت حديثي للنادل قائلاً: "هل أصبح هذا المطعم يمنع التدخين الآن؟"، وكانت الإجابة بالنفي. قلت لنفسي: "هذا غريب حقاً. إنني أعلم أن كثيراً من الناس يقلعون عن التدخين في الوقت الحالي، ولكن لابد من وجود

مدخن واحد على الأقل هنا". وأخيراً، أشعل أحدهم سيجارته في إحدى زوايا المطعم، وكانت النتيجة أشبه بسلسلة من المنارات التي أضاءت متتابعة في أرجاء المطعم. لقد كان جميع هؤلاء المدخنين الآخرين يجلسون وهم يقولون لأنفسهم: "لا أستطيع بالطبع أن أكون المدخن الوحيد في المكان".

العديد من المدخنين لا يدخنون بين الأطباق الآن لأنهم يشعرون بالخجل الشديد. والعديد منهم لا يعتذرون فقط للجالسين معهم على نفس المائدة، ولكنهم أيضاً ينظرون حولهم ليروا ما إذا كانوا سيتعرضون لهجوم من مكان آخر. ومع مرور كل يوم، يترك المزيد والمزيد من المدخنين سفينة التدخين الغارقة، لذا فإن من يتبقون فيها سيفزعهم حقاً أن يكونوا آخر من يغادرها.

لا تسمح لنفسك أن تكون واحداً من هؤلاء!

٨ التوقيت

بغض النظر عن الفكرة الواضحة التي تقول إنه طالما كان التدخين لا يفيدك بشيء، فإن الآن هو الوقت المناسب للإقلاع، فإنني أعتقد أن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم جداً. إن المجتمع يتعامل مع التدخين بوقاحة باعتباره عادة بغيضة إلى حد ما ويمكن أن تضر بصحتك. وهو ليس كذلك. إنه إدمان للمخدرات، وهو مرض، وهو القاتل الأول في المجتمع. وأسوأ شيء يحدث في حياة المدخنين هو الوقوع في مصيدة ذلك العشب البغيض. وإذا ظلوا عالقين في المصيدة، فإن أشياء رهيبة تحدث. إن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم من أجل منح نفسك الحق في الحصول على علاج ملائم.

أولاً وقبل كل شيء، حدد الأوقات والمناسبات التي يبدو التدخين فيها مهماً للغاية بالنسبة لك. فإذا كنت رجل أعمال مثلاً وكنت تدخن بسبب وهم أن التدخين يخفف عنك الضغوط التي تتعرض لها، فاختر فترة هادئة نسبياً؛ اختيار الإجازة السنوية مثلاً هو فكرة جيدة. وإذا كنت تدخن في الأساس في أوقات الملل أو الاسترخاء، فافعل العكس. وعلى أي حال، عليك أن تتعامل مع الأمر بجدية، وتجعل محاولة الإقلاع أكثر الأشياء أهمية في حياتك.

انظر للمستقبل خلال فترة ثلاثة أسابيع تقريباً وحاول أن تتنبأ بأي حدث يمكن أن يؤدي بك إلى الفشل في محاولتك. لن تفزعك مناسبات مثل حفل زفاف

أو أحد الأعياد طالما كنت تتوقعها وتستعد لها مسبقاً، وطالما لا تفكر في أنك ستشعر بالحرمان. لا تحاول تقليل عدد السجائر التي تدخنها حالياً لأن هذا لن يؤدي لشيء إلا لتعزيز وهم الاستمتاع بالسجائر. وبينما تدخن آخر سيجارة لك، كن واعياً لرائحتها ومذاقها البغيض، وفكر كم سيكون رائعاً أن تسمح لنفسك بالتوقف عن التدخين.

وأياً كان ما تفعله، لا تقع في مصيدة الاكتفاء بمجرد قول: "ليس الآن. فيما بعد"، وتخرج الموضوع من عقلك. قم بتنظيم جدولك الزمني الآن وتطلع إلى الإقلاع. وتذكر أنك لن تخسر أي شيء، ولكن على العكس: إنك على وشك تحقيق مكاسب إيجابية هائلة.

لقد كنت أقول على مدار سنوات إنني أعلم عن أسرار التدخين أكثر مما يعلمه أي شخص آخر على سطح هذا الكوكب. والمشكلة تتمثل فيما يلي: على الرغم من أن كل مدخن يدخن فقط من أجل تسكين التوق الكيميائي إلى النيكوتين، فليس إدمان النيكوتين نفسه هو الذي يمسك بالمدخن بين براثنه، ولكنه غسيل المخ الناتج عن هذا الإدمان. إن الشخص الذكي يمكن أن يقع ضحية للخداع والاحتيال بدون أن يدري؛ ولكن الأحمق وحده هو من يترك نفسه ضحية للخداع والاحتيال بإرادته. ومن حسن الحظ أن معظم المدخنين ليسوا حمقى؛ إنهم فقط يظنون أنفسهم كذلك. إن كل مدخن منفرد لديه غسيل المخ الخاص به. ولهذا السبب يبدو أن هناك نطاقاً واسعاً من أنواع المدخنين المختلفين، وهو ما يؤدي إلى تعقيد ألغاز التدخين أكثر وأكثر.

ومع ما استفدته من سنوات التقييم التي مرت منذ صدور هذا الكتاب لأول مرة، ومع وضعي في الاعتبار أنه مع مرور كل يوم أتعلم شيئاً جديداً عن التدخين، أدهشني بسرور أن أدركت أن الفلسفة التي اقترحتها في الطبعة الأولى للكتاب مازالت سليمة ومتينة وراسخة. إن المعرفة المتراكمة التي اكتسبتها عبر السنين تتمثل في كيفية توصيل تلك المعرفة لكل مدخن منفرد على حدة. إن حقيقة أنني أعرف أن كل مدخن لا يستطيع أن يجد الإقلاع عن التدخين أمراً

سهلاً فحسب، بل يستطيع أيضاً في الواقع أن يستمتع بعملية الإقلاع ليست فقط حقيقة لا قيمة لها وإنما هي أيضاً حقيقة محبطة إلى أبعد حد ما لم أستطع أن أجعل المدخن يدركها بنفسه.

لقد قال لي العديد من الناس: "إنك تقول لنا أن نستمر في التدخين حتى ننتهي من قراءة الكتاب، وهذا يمكن أن يجعل المدخن يستغرق سنوات طوال للانتهاء من قراءته، أو ببساطة لا يتم قراءته أبداً. لذا يجب عليك أن تغير هذه النصيحة". يبدو هذا منطقياً، ولكنني أعرف أنه لو كانت النصيحة هي "توقف على الفور"، فإن بعض المدخنين لن يبدءوا حتى في قراءة الكتاب.

جاءني أحد المدخنين للمشورة في الأيام الأولى، وقال لي: "إنني أكره حقاً الحاجة إلى التماس مساعدتك؛ فأنا أعلم أنني صاحب إرادة قوية. إنني مسيطر على جميع أوجه حياتي الأخرى؛ فلماذا إذن يستطيع الكثير جداً من المدخنين الإقلاع بواسطة قوة إرادتهم، وأضطر أنا للجوء إليك؟"، وأردف قائلاً: "أظنني أستطيع الإقلاع عن التدخين بدون مساعدة، لو أنني أستطيع التدخين أثناء الإقلاع".

قد يبدو هذا تناقضاً، ولكنني كنت أعرف ما يقصده الرجل. إننا نفكر في الإقلاع عن التدخين على أنه شيء من الصعب جداً القيام به. فما الذي نحتاج إليه عندما يكون علينا القيام بعمل صعب؟ إننا نحتاج إلى صديقتنا الصغيرة. لذا فإن الإقلاع عن التدخين يبدو وكأنه ضربة مزدوجة؛ فليس لدينا مهمة صعبة يجب القيام بها فحسب، وهو أمر صعب بما فيه الكفاية، ولكن الدعامة التي كنا نعتمد عليها عادة في مثل هذه المواقف لم تعد موجودة أيضاً.

لم يخطر ببالي أبداً أن نصيحتي بالاستمرار في التدخين هي الجمال الحقيقي في طريقتي الخاصة للإقلاع إلا بعد رحيل هذا الرجل بفترة طويلة. يمكنك الاستمرار في التدخين بينما تمر بخطوات عملية الإقلاع. إنك تتخلص من جميع شكوكك ومخاوفك أولاً، وعندما تطفئ تلك السيجارة الأخيرة، تكون قد أصبحت بالفعل غير مدخن وتستمتع بأنك كذلك.

والفصل الوحيد الذي جعلني أتشكك في نصيحتي الأصلية وأعيد دراستها بجدية هو هذا الفصل حول مسألة التوقيت المناسب. لقد نصحت فيما سبق أن تختار وقت الإجازة السنوية لمحاولة الإقلاع إذا كانت المناسبات الخاصة التي تدخن فيها هي مواقف الضغط في العمل، والعكس بالعكس. وفي الواقع، ليست تلك هي أسهل طريقة للإقلاع. أسهل طريقة هي أن تختار الوقت الذي تعتبره أصعب وقت يمكن أن تقلع فيه، سواء كان هذا وقت ضغط، أو مناسبة اجتماعية، أو وقت تركيز، أو وقت ملل. وبمجرد أن تثبت لنفسك أنك تستطيع التعامل مع الحياة والاستمتاع بها في أسوأ موقف ممكن، تصبح جميع المواقف الأخرى سهلة جداً عليك. ولكن لو أنني قدمت هذا كاقتراح محدد لا بديل عنه، فهل كنت حتى ستقوم بمحاولة الإقلاع؟

دعني أستخدم تشبيهاً هنا. دائماً ما أعتزم أنا وزوجتي أن نمارس السباحة معاً. ومع أننا نصل إلى حمام السباحة في نفس الوقت، إلا أننا نادراً ما نسبح معاً. والسبب في ذلك أنها تغمس إصبعاً واحداً في الماء أولاً خوفاً من برودته، ولا تبدأ السباحة فعلياً إلا بعد نصف ساعة من ذلك. أنا لا أستطيع تحمل هذا العذاب البطيء. إنني أعلم مسبقاً أنني في مرحلة ما سأضطر في النهاية إلى الخوض في الماء بجسدي كله، مهما بلغت درجة برودته. لذا فقد تعلمت أن أفعل هذا بالطريقة السهلة: ألقي نفسي في الماء مباشرة. الآن افترض أنني طالبتها بالغطس في الماء مباشرة أو عدم السباحة على الإطلاق. إنني أعلم أنها لن تقوم بالسباحة على الإطلاق. ها أنت ترى المشكلة.

إنني أعرف من التقييم الذي تلقيته على مر السنين أن العديد من المدخنين استغلوا النصيحة الأصلية التي قدمتها بشأن التوقيت لتأخير ما يعتقدون أنه يوم مشئوم. كانت أفكاري التالية تدور حول استخدام نفس الأسلوب الذي استخدمته في الفصل الخاص بمزايا وفوائد التدخين.؛ فأخبرك في خاتمة أحد الفصول بشيء من قبيل: "التوقيت مهم للغاية، وفي الفصل التالي، سأقدم لك نصيحة بشأن أفضل وقت لمحاولة الإقلاع"، ومن ثم تقلب الصفحة، فتجد فيها

كلمة الآن كبيرة. تلك في الواقع هي أفضل نصيحة، ولكن هل كنت سترحب بها؟

إن التوقيت هو أكثر جوانب مصيدة التدخين مراوغة ودهاءً. فعندما تكون هناك ضغوط حقيقية في حياتنا، لا يكون هذا هو الوقت المناسب للإقلاع، وعندما لا تكون هناك ضغوط في حياتنا، لا تكون لدينا الرغبة في الإقلاع.

اسأل نفسك الأسئلة التالية.

عندما دخنت أول سيجارة على الإطلاق، هل قررت حينها حقاً أنك ستستمر في التدخين طوال ما بقي من حياتك، طوال اليوم، وكل يوم، وبدون أن تكون قادراً على التوقف أبداً؟

بالطبع لم تقرر هذا!

هل ستستمر في التدخين طوال ما بقي من حياتك، طوال اليوم، وكل يوم، وبدون أن تكون قادراً على التوقف أبداً؟

بالطبع لن تفعل هذا!

متى ستقلع عن التدخين إذن؟ غداً؟ العام القادم؟ العام بعد القادم؟

أليست تلك هي الأسئلة التي كنت تسألها لنفسك منذ أدركت لأول مرة أنك وقعت في المصيدة؟ هل تأمل في أن تستيقظ صباح أحد الأيام وقد زالت عنك الرغبة في التدخين إلى الأبد؟ كف عن خداع نفسك. لقد انتظرت أن يحدث هذا معي طوال ثلاث وثلاثين سنة، وبالطبع لم يحدث. إنك تصبح أكثر تعلقاً بالمخدر مع مرور الوقت وليس أقل تعلقاً. هل تظن أن الأمر سيكون أسهل غداً؟ لازلت تخدع نفسك. إذا كنت لا تستطيع أن تقلع اليوم، فما الذي يجعلك تظن أن الإقلاع سيكون أسهل غداً؟ هل ستنتظر حتى تصاب فعلياً بأحد الأمراض القاتلة؟ سيكون هذا الإقلاع عندئذ بلا مغزى إلى حد ما.

المصيدة الحقيقية هي الاعتقاد بأن الوقت الحالي ليس هو الوقت المناسب، وبأن الأمر سيكون أسهل غداً.

إننا نظن أننا نعيش حياة مليئة بالضغوط، وفي الواقع، هذا غير صحيح. لقد تخلصنا من معظم الضغوط الحقيقية في حياتنا. فعندما تغادر منزلك، لا تشعر بالخوف الدائم من تعرضك للهجوم من قبل حيوانات برية. ومعظم الناس لا يشعرون بالقلق تجاه توفر وجبة الطعام التالية، ولا يتساءلون عما إذا كان هناك سقف سيظلهم الليلة. ولكن فكر في حياة حيوان بري. ففي كل مرة يخرج فيها أرنب من جحره، يتعرض للقنص طوال حياته. ولكن الأرنب يستطيع معالجة الأمر؛ فلديه الأدرينالين وغيره من الهرمونات؛ وكذلك نحن أيضاً. والحقيقة هي أن أكثر فترات الضغط في حياة أي مخلوق هي فترة الطفولة وفترة المراهقة. ولكن البشر مزودون بالكثير من أدوات التعامل مع الضغوط. لقد كنت في الخامسة من عمري عندما بدأت الحرب العالمية الثانية. تعرضنا للقصف، وانفصلت عن والدي لمدة عامين. أواني قوم كانوا يعاملونني معاملة سيئة للغاية. كانت تلك فترة بغيضة من حياتي، ولكنني استطعت التكيف معها، ولا أظن أنها تركت لدي أي جراح مستديمة؛ وإنما العكس هو الصحيح، فأنا أعتقد أنها جعلتني إنساناً أكثر قوة. وعندما أستعرض حياتي كلها في ذهني، أجد أنه لم يكن هناك سوى شيء واحد فقط لم أستطع التعامل معه، وذلك الشيء هو عبوديتي لذلك العشب اللعين.

منذ سنوات قليلة مضت، كنت أعتقد أن لدي جميع المخاوف في هذا العالم. كنت مكتئباً؛ ليس الاكتئاب الذي يمكن أن يجعلني أقفز من فوق مبنى مرتفع، ولكن بمعنى أنني كنت أعرف أن التدخين سيقضي على حياتي قريباً. وكنت أقول إنه إذا كانت الحياة كئيبة إلى هذا الحد رغم وجود السجائر كدعامة، فإن الحياة بدون السجائر لا تستحق أن أعيشها. وما لم أدركه حينها هو أن الإنسان إذا كان مكتئباً جسدياً وذهنياً، فإن كل شيء يصيبه بالإحباط. والآن أشعر وكأنني عدت صبياً صغيراً مرة أخرى. وقد كان شيء واحد هو الذي صنع التغيير في حياتي: أنني الآن خارج مصيدة التدخين.

أعلم أن عبارة: "إذا خسرت صحتك، فإنك لا تملك أي شيء" تبدو

عبارة تقليدية مبتذلة، ولكنها صحيحة تماماً. لقد كنت أعتقد سابقاً أن المولعين باللياقة البدنية مثل جاري بلاير ليسوا إلا مصدراً للإزعاج ومدعاة للضيق، وكنت أزعم أن الحياة تعني ما هو أكثر من أن تكون لائقاً بدنياً؛ فهناك المرح، والتبغ. هراء. فعندما تشعر بالقوة واللياقة البدنية والذهنية، يمكنك الاستمتاع ببهجة الحياة والتعامل مع صدمات الحياة. إننا نخلط بين المسئولية والضغوط. إن المسئولية تسبب الضغط فقط عندما لا تكون قوياً بما يكفي لتحملها والتعامل معها. إن من يقعون فريسة للإدمان في هذا العالم، مثل الممثل الشهير ريتشارد بيرتون، يكونون أقوياء بدنياً وذهنياً. وما يدمرهم ليست هي ضغوط الحياة، أو ضغوط العمل، أو التقدم في السن، وإنما ما يسمى بالدعامات التي يعتمدون عليها، التي هي مجرد أوهام. ومن المؤسف، في حالة ريتشارد بيرتون وملايين غيره، أن تلك الدعامات تقتلهم.

انظر للأمر بهذه الطريقة. لقد قررت بالفعل أنك لن تبقى عالقاً في المصيدة لما بقي من حياتك. لذا فإنك في مرحلة ما من حياتك، وسواء كنت تجد الأمر سهلاً أو صعباً، ستمر بعملية التحرر من المصيدة. إن التدخين ليس عادة أو متعة. إنه إدمان للمخدرات ومرض قاتل. ولقد أثبتنا بالفعل أن الأمر أبعد ما يكون عن أن يصبح سهلاً غداً، حيث إنه سيصبح أكثر صعوبة مع مرور الوقت. ومع مرض يزداد قوة وضراوة وفتكاً مع مرور الوقت، يكون الوقت المناسب للتخلص منه هو *الآن*؛ أو في أقرب وقت ممكن من الآن. فكر فحسب في السرعة التي يأتي ويذهب بها كل أسبوع من حياتك. هذا كل ما يتطلبه الأمر. فكر فحسب كم سيكون جميلاً أن تستمتع بما بقي من حياتك بدون ذلك الرفيق الأسود الكئيب. وإذا اتبعت جميع توجيهاتي ونصائحي، فلن يكون عليك أن تنتظر بضعة أيام إضافية للإقلاع، ولن تجد الإقلاع سهلاً بعد إطفاء تلك السيجارة الأخيرة فحسب؛ بل **ستجده ممتعاً أيضاً!**

٢٩ هل سأفتقد السيجارة؟

كلا! فبمجرد أن يموت وحش النيكوتين الصغير ويكف جسدك عن التوق للنيكوتين، سوف يتلاشي أي قدر متبقٍ من غسيل المخ، وستجد أنك أكثر وأفضل استعداداً بدنياً وذهنياً ليس فقط لمواجهة ضغوط وتوترات الحياة، ولكن أيضاً للاستمتاع بالأوقات الجميلة في الحياة بشكل كامل.

سيظل هناك خطر وحيد متبقٍ هو تأثير الأشخاص الذين لا يزالون يدخنون. إن الحسد وفكرة أن "عشب الآخرين أكثر اخضراراً دائماً" فكرة شائعة في العديد من جوانب حياتنا، وهي فكرة مفهومة تماماً. لماذا إذن في حالة التدخين، حيث السلبيات هائلة للغاية بالمقارنة حتى بالمزايا والفوائد الوهمية المزعومة، يميل المدخنون السابقون إلى حسد المدخنين؟

مع كل عمليات غسيل المخ التي تعرضنا لها منذ فترة الطفولة، يصبح الوقوع في المصيدة أمراً مفهوماً ومنطقياً تماماً. لماذا إذن، بعد أن ندرك أن التدخين حماقة كبرى ويستطيع الكثيرون منا التخلص منه، نعود مرة أخرى إلى نفس المصيدة؟ إنه تأثير المدخنين علينا.

عادة ما يحدث ذلك في المناسبات الاجتماعية، وخاصة بعد تناول وجبة ما. يشعل أحد المدخنين سيجارته، ويشعر المدخن السابق بوخزة تحثه على تدخين سيجارة. إنه أمر شاذ وغريب في واقع الأمر، خاصة إذا وضعت هذه

الحقيقة في اعتبارك: فليس كل شخص غير مدخن في العالم فقط هو من يسعد بكونه غير مدخن، بل إن كل مدخن في العالم أيضاً -على الرغم من إدمانه، وتعرضه لغسيل المخ، واقتناعه بوهم أنه يستمتع بالسيجارة أو أنها تجلب له الهدوء والاسترخاء- يتمنى لو أنه لم يقع أبداً في المصيدة منذ البداية. لماذا إذن يحسد المدخنون السابقون الذين تمكنوا من الإقلاع رفاقهم المدخنين في تلك المناسبات الخاصة؟ هناك سببان لذلك:

١. فكرة "سيجارة واحدة فحسب". تذكر أنه لا وجود لشيء كهذا. توقف عن النظر للمناسبة بشكل مستقل، وابدأ النظر إليها من وجهة نظر المدخن نفسه. ربما كنت تحسده، ولكنه هو نفسه لا يتقبل ذاته أو يستحسنها: هو أيضاً يحسدك. ابدأ في مراقبة المدخنين الآخرين. قد يكون هؤلاء بمثابة وسيلة الدعم الأكثر فعالية والتي تساعدك على التخلص من رغبتك في التدخين في تلك المناسبة. لاحظ مدى السرعة التي تحترق بها السيجارة، ومدى السرعة التي يشعل بها المدخن سيجارة أخرى. ولاحظ بصفة خاصة أنه ليس فقط لا يعي أنه يدخن السيجارة وإنما أن إشعال السيجارة نفسه يبدو أمراً أوتوماتيكياً يحدث بلا وعي من المدخن. تذكر أنه لا يستمتع بالسيجارة، ولكنه فقط لا يستطيع أن يمتع نفسه بدونها. وتذكر بصفة خاصة أنه عندما يتركك سيضطر إلى التدخين. وفي الصباح التالي، حين يستيقظ من نومه وصدره مثل البالوعة، سيكون مضطراً إلى الاستمرار في خنق نفسه من جديد. وفي المرة التالية التي يعاني فيها من آلام الصدر، وفي اليوم القومي التالي لمكافحة التدخين، وفي المرة التالية التي يرى فيها مصادفة التحذير الصحي الحكومي، وفي المرة التالية التي تكون فيها حملة ترهيب من السرطان، وفي المرة التالية التي يكون فيها في دار عبادة، أو في مترو الأنفاق، أو التي يزور فيها مستشفى، أو مكتبة، أو طبيباً، أو طبيب أسنان، أو سوبر ماركت... إلخ، وفي المرة التالية التي يكون فيها بصحبة شخص غير مدخن: سيكون

عليه أن يستمر في تلك السلسلة الممتدة مدى الحياة من المعاناة بدون أي مقابل سوى تدمير نفسه بدنياً وذهنياً. إنه يواجه حياة كاملة من القذارة، ورائحة النفس الكريهة، والأسنان القذرة، حياة كاملة من العبودية، حياة كاملة من تدمير الذات، حياة كاملة من الأفكار السوداء الكئيبة التي تدور في خلفية عقله. وما الهدف الذي يحققه كل ذلك؟ إنه وهم محاولة العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل أن يقع في المصيدة في المقام الأول.

٢. السبب الثاني وراء معاناة بعض المدخنين السابقين من الرغبة في التدخين في تلك المناسبات هو أن المدخن لديه شيء يفعله، أي تدخين السيجارة، في حين أن غير المدخن لا يفعل شيئاً، لذا فإنه يشعر بالحرمان. وليكن واضحاً في ذهنك منذ البداية وقبل أن تبدأ أن غير المدخن ليس هو الشخص الذي يعاني الحرمان. إن المدخن المسكين هو الذي يعاني الحرمان من

الصحة
الطاقة
المال
الثقة
راحة البال
الشجاعة
السكينة
الحرية
احترام الذات

تخلص من عادة حسد المدخنين وابدأ في النظر إليهم على أنهم مخلوقات بائسة تستحق الشفقة كما هي حالهم حقاً. أعرف أن ذلك صعب: لقد كنت أكثر من يعاني منه في هذا العالم. وهذا هو السبب الذي جعلني أكتب هذا الكتاب الذي تمسكه بين يديك، وأولئك الذين لا يستطيعون رؤية الأمر على حقيقته، أولئك

الذين يصرون على الاستمرار في خداع أنفسهم، هم الأكثر استحقاقاً للشفقة على الإطلاق.

إنك لا تحسد مدمن الهيروين. الهيروين يقتل حوالي ١٠٠ شخص في بريطانيا كل عام. أما النيكوتين فيقتل أكثر من ١٢٠,٠٠٠ إنسان في بريطانيا، و ٢,٥ مليون إنسان في أنحاء العالم كل عام. ولقد تسبب النيكوتين بالفعل في قتل عدد من الناس على سطح هذا الكوكب يفوق العدد الذي تسببت في قتله جميع حروب التاريخ مجتمعة. وكما هي الحال بالنسبة لجميع أنواع إدمان المخدرات، لن تصبح حالتك الإدمانية أفضل في المستقبل. إنها تزداد سوءاً كل عام. وإذا كنت لا تستمتع بكونك مدخناً اليوم، فإن هذا الإحساس سيصبح أكثر وأكثر غداً. لا تحسد المدخنين، ولكن أشفق عليهم. صدقني: **إنهم يستحقون شفقتك.**

٢٠ هل سيزيد وزني؟

تلك خرافة أخرى عن التدخين نشرها في الأساس المدخنون الذين. عندما حاولوا الإقلاع عن التدخين باستخدام طريقة قوة الإرادة، استبدلوا السجائر بالحلويات وما شابهها، للمساعدة في تخفيف آلام الانسحاب. إن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم تشبه إلى حد كبير أعراض الجوع، ويمكن الخلط بين الاثنين بسهولة. ولكن، في حين أن آلام الجوع يمكن إخمادها بتناول الطعام، فإن آلام انسحاب النيكوتين لا يمكن أبداً إخمادها بشكل كامل.

وكما هي الحال مع أي مخدر، يكتسب الجسم مناعة ضد المخدر بعد فترة من الزمن ويتوقف المخدر عن تخفيف آلام الانسحاب بشكل كامل. وبمجرد أن نطفئ السيجارة، يبدأ النيكوتين في مغادرة أجسادنا بسرعة، لذا فإن مدمن النيكوتين لديه جوع مستمر. وتكون النتيجة الطبيعية في النهاية هي التدخين المتواصل بلا انقطاع. إلا أن معظم المدخنين يتم منعهم من القيام بهذا لسبب من السببين التاليين أو كليهما معاً.

١. المال: لا يستطيعون تحمل نفقات زيادة استهلاكهم من السجائر.
٢. الصحة: لكي نستريح من آلام الانسحاب التي نشعر بها، علينا أن نتناول سماً، وهو الأمر الذي يعمل كآلية ضبط أو مراقبة تلقائية لعدد السجائر التي يمكننا تدخينها.

لذلك يعاني المدخن من جوع دائم لا يستطيع إشباعه أبداً. ولهذا السبب يتحول العديد من المدخنين إلى تناول الطعام بإفراط، أو شرب الكحوليات بإفراط، أو حتى إلى أنواع أقوى من المخدرات من أجل إشباع الجوع وملء الفراغ **(معظم مدمني الكحوليات مدخنون شرهون. وإنني أتساءل هل يمكن أن تكون مشكلة إدمان الكحوليات هي في الحقيقة مشكلة تدخين؟).**

إن التوجه الطبيعي للمدخن هو أن يبدأ في استبدال الطعام بالنيكوتين. فخلال سنوات التدخين الخاصة بي شخصياً، وصلت إلى مرحلة تخليت فيها عن وجبتي الإفطار والغداء تماماً. كنت أدخن السجائر بلا انقطاع خلال النهار. وفي السنوات المتأخرة، كنت فعلياً أتطلع لحلول المساء لأنني حينها فقط أستطيع التوقف عن التدخين. إلا أنني كنت أنكب على الطعام طوال فترة المساء. كنت أظن أن السبب هو الجوع، ولكن الحقيقة أنه كان آثار انسحاب النيكوتين من جسدي. وبعبارة أخرى، كنت أستبدل الطعام بالنيكوتين خلال النهار، وأستبدل النيكوتين بالطعام خلال المساء.

في تلك الأيام، كان وزني يزيد عن وزني الحالي بحوالي ١٣ كيلوجراماً، ولم يكن هناك شيء أستطيع فعله حيال ذلك.

وبمجرد أن يغادر وحش النيكوتين الصغير جسدك، تنتهي مشاعر عدم الأمان الفظيعة، وتعود إليك ثقتك مصحوبة بشعور رائع باحترام الذات. حينها تطمئن إلى سيطرتك التامة على حياتك، ليس فقط فيما يتعلق بعادات تناول الطعام، ولكن في جميع مناحي حياتك أيضاً. وتلك ميزة من المزايا العظيمة العديدة الأخرى للتحرر من ذلك العشب الرهيب.

وكما قلت سابقاً، فإن خرافة زيادة الوزن تعود إلى استخدام بدائل للنيكوتين خلال فترة الانسحاب. وفي الواقع، تلك البدائل لا تجعل الإقلاع عن التدخين أكثر سهولة. إنها تجعله أكثر صعوبة. سأوضح هذا بمزيد من التفصيل في فصل لاحق يتناول موضوع البدائل.

في حال أنك اتبعت التعليمات والنصائح المقدمة، لن تعاني من مشكلة

زيادة الوزن. ولكن، إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلات زيادة الوزن، أو وجدت أن مسألة الوزن قد أصبحت تمثل لك مشكلة، فإنني أقترح عليك قراءة كتابي الذي يعالج مشكلة زيادة الوزن وكيفية فقد الوزن، والذي يحمل عنوان EASYWEIGH to Lose Weight (الصادر عن دار بنجوين) والذي يعتمد على نفس مبادئ الطريقة السهلة EASYWAY ذاتها ويجعل عملية فقد الوزن مسألة ممتعة.

٢٧ تجنب الحوافز الزائفة

العديد من المدخنين يحاولون زيادة حافزهم للإقلاع عن طريق وضع حوافز زائفة لأنفسهم، وذلك أثناء محاولة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة.

هناك العديد من الأمثلة على ذلك. وأحد الأمثلة التقليدية هو عبارة: "أستطيع أنا وأسرتي قضاء إجازة رائعة بالمال الذي سأوفره بالتوقف عن التدخين". قد تبدو تلك طريقة منطقية وسليمة، ولكنها زائفة؛ لأن أي مدخن يفضل أن يدخن على مدار اثنين وخمسين أسبوعاً سنوياً على أن يأخذ إجازة. وفي كل الأحوال، فإن هناك شكاً في عقل المدخن. ليس فقط لأنه سوف يضطر إلى الامتناع عن التدخين لخمسين أسبوعاً، ولكن أيضاً بسبب السؤال: هل سأستمتع في الإجازة حقاً بدون السجائر؟ كل ما يفعله هذا هو أنه يضاعف حجم التضحية التي يشعر المدخن بأنه يقدمها، وهو ما يجعل السيجارة أكثر قيمة وأهمية في عقله. وبدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر: "ما الذي أستفيده من التدخين؟ لماذا أحتاج إلى السجائر؟". وإليك مثالاً آخر: "سأكون قادراً على شراء سيارة جديدة أفضل". هذا صحيح. وقد يجعلك هذا الحافز تمتنع عن التدخين إلى أن تشتري تلك السيارة. ولكن بمجرد أن يذهب بهاء السيارة وبريقها، سوف تشعر بالحرمان، وعاجلاً أو آجلاً، سوف تقع في المصيدة من جديد.

وأحد الأمثلة المعتادة الأخرى هو ميثاق الشركة أو الميثاق العائلي. وتلك المواثيق تقدم ميزة التخلص من الإغراء لفترات معينة من اليوم، ولكنها عادة ما

تفشل في النهاية للأسباب التالية.

١. الحافز زائف. فلماذا يجب عليك التوقف عن التدخين لمجرد أن أناساً آخرين يفعلون ذلك؟ إن كل ما يفعله هذا هو أنه يضع عليك ضغطاً إضافياً، وهو ما يزيد الشعور بالتضحية. ولا بأس بهذا إذا كان جميع المدخنين يرغبون حقاً في الإقلاع عن التدخين في وقت واحد محدد. ولكنك لا تستطيع إجبار المدخنين على التوقف، وعلى الرغم من أن جميع المدخنين يتمنون في قرارة أنفسهم أن يستطيعوا الإقلاع، فما لم يكونوا مستعدين للقيام بذلك، فإن الميثاق لا يؤدي إلا لمزيد من الضغط، وهو ما يزيد رغبة المشاركين فيه في التدخين. وهذا من شأنه أن يجعلهم يتحولون إلى التدخين سراً، وهو ما يزيد الشعور بالإدمان والاتكال أكثر وأكثر.
٢. نظرية "التفاحة الفاسدة"، أو اعتماد المدخنين على بعضهم البعض. في ظل طريقة الإقلاع بواسطة قوة الإرادة، يمر المدخن بفترة عقوبة ذاتية ينتظر خلالها زوال رغبته في التدخين. فإذا استسلم خلال تلك الفترة، يكون هناك شعور بالفشل. وفي ظل طريقة قوة الإرادة، من المحتم أن يستسلم أحد المشاركين في المجموعة عاجلاً أو آجلاً. وحينها يحصل باقي المشاركين على العذر والدافع الذي كانوا ينتظرونه للعودة إلى التدخين مرة أخرى. إنه ليس خطأهم. لقد كانوا مستعدين للصمود، لولا أن ديفيد خذلهم. والحقيقة هي أنهم جميعاً كانوا يخادعون.
٣. نظرية "القسمة على الجميع" هي عكس نظرية "التفاحة الفاسدة". في ظل هذه الطريقة لا تكون مشاعر الخجل والمهانة شديدة عند الفشل في الإقلاع بسبب توزيعها على المشاركين. هناك شعور هائل بالإنجاز مرتبط بالإقلاع عن التدخين، وعندما تفعل هذا بمفردك، يكون التشجيع والتهليل من جانب أصدقائك وأقاربك وزملائك بمثابة دفعة محفزة هائلة لمساعدتك خلال الأيام القليلة الأولى. ولكن عندما يحاول عدة أشخاص الإقلاع في نفس

الوقت، ينبغي توزيع الثناء والتشجيع عليهم، وبالتالي تقل قوة الدفعة المحفزة كثيراً.

أحد الأمثلة التقليدية الأخرى على الحوافز الزائفة هو الرشوة (مثل أن يعرض الوالد على ابنه مبلغاً من المال مقابل الامتناع) أو الرهان ("سأعطيك ١٠٠ جنيه استرليني إذا فشلت"). وكان هناك مثال على ذلك في أحد المسلسلات التليفزيونية. وضع أحد رجال الشرطة، أثناء محاولته للإقلاع، ورقة نقدية بقيمة ٢٠ جنيهاً استرلينياً في علبة السجائر، وأبرم ميثاقاً مع نفسه. قال لنفسه إنه يستطيع التدخين مرة أخرى، ولكن عليه أولاً أن يشعل النار في ورقة النقد. هذا جعله يمتنع عن التدخين لبضعة أيام، ولكنه أحرق الورقة النقدية في نهاية الأمر.

كف عن خداع نفسك. فكيف لبعض الحوافز البسيطة الزائفة أن تصنع اختلافاً في حين أن ٥٠,٠٠٠ جنيه استرليني هي متوسط ما ينفقه المدخن في حياته على التدخين لا تصنع ذلك الاختلاف ولا تردعه، وكذلك لا يردعه احتمال إصابته بأحد الأمراض الرهيبة، ولا تردعه رائحة الفم الكريهة، والعذاب الذهني والجسدي، والعبودية للسيجارة، واحتقار معظم الناس له، بل واحتقاره هو لنفسه. تلك الحوافز من شأنها فقط أن تجعل التضحية تبدو أكثر فداحة في نظر المدخن. استمر في النظر للجانب الآخر من الصراع.

ما الذي يفيدك به التدخين؟ **لا شيء على الإطلاق.**

لماذا تحتاج إلى التدخين؟ **إنك لا تحتاج إليه! إنك فقط تعاقب نفسك.**

٣٢ الطريقة السهلة للإقلاع

يحتوي هذا الفصل على إرشادات خاصة بالطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين. إذا اتبعت تلك الإرشادات، فستجد أن الإقلاع يتراوح بين سهل نسبياً وممتع! ولكن فقط تذكر أن عدم اتباع التعليمات لن يؤدي إلى أي نتيجة.

إن الإقلاع عن التدخين أمر سهل بصورة مضحكة لا تكاد تصدق. كل ما عليك فعله هو شيئان فقط لا أكثر.

١. اتخذ القرار بأنك لن تدخن بعد الآن أبداً.

٢. لا تكتئب لهذا. ابتهج.

لعلك تتساءل: "ما الحاجة إذن إلى بقية الكتاب؟ لماذا لم تقل هذا منذ البداية فحسب؟". الإجابة هي أنك كنت ستفكر باكتئاب في وقت من الأوقات، وبالتالي كنت ستغير قرارك الخاص بالإقلاع عاجلاً أو آجلاً. لقد فعلت ذلك مرات عديدة من قبل على الأرجح.

وكما قلت سابقاً فإن مسألة التدخين كلها تتلخص في أنها مصيدة خبيثة ماكرة شريرة. فالمشكلة الأساسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي، وإنما غسيل المخ الذي تعرضت له، وكان من الضروري أن يتم نسف الخرافات والأوهام أولاً. افهم عدوك، واعرف أساليبه، وستتمكن من هزيمته بسهولة.

لقد قضيت معظم حياتي أحاول الإقلاع عن التدخين، وعانيت فترات من الاكتئاب الحالك القاتم. وعندما تمكنت من الإقلاع أخيراً، تحولت من تدخين مائة سيجارة يومياً إلى عدم تدخين سيجارة واحدة، بدون لحظة واحدة سيئة أو كئيبة. كان الأمر ممتعاً، حتى خلال فترة الانسحاب، ولم أعانِ من أدنى ألم بعدها. بل على العكس، كان ذلك هو أكثر الأشياء التي حدثت في حياتي روعة وجمالاً.

لم أستطع أن أفهم لماذا كان الإقلاع سهلاً إلى هذا الحد، وقد استغرقت وقتاً طويلاً حتى أدركت السبب. وكان هذا هو السبب: كنت أعلم يقيناً حين نجحت في الإقلاع أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً. خلال المحاولات الفاشلة السابقة، وبغض النظر عن مدى عزمي على الإقلاع، كنت في الأساس *أحاول* الإقلاع عن التدخين، على أمل أن تزول الرغبة في التدخين من تلقاء نفسها في نهاية الأمر، إذا استطعت الاستمرار لفترة طويلة بما يكفي بدون تدخين سيجارة. وبالطبع لم تزل هذه الرغبة لأنني كنت أنتظر حدوث شيء ما، وكلما فكرت في الأمر أكثر، زادت رغبتي في تدخين سيجارة أكثر وأكثر، وبالتالي لم يزل التوق للتدخين أبداً.

وكانت محاولتي الأخيرة مختلفة. فكما هي الحال مع جميع المدخنين اليوم، كنت أفكر في المشكلة بعمق شديد. حتى ذلك الحين، كنت أواسي نفسي عند الفشل بأن أقول إن الأمر سيكون أكثر سهولة في المرة القادمة. لم تكن فكرة أنني قد أضطر للاستمرار في التدخين طوال ما بقي من حياتي قد راودتني من قبل قط. وحين جالت تلك الفكرة بخاطري، ملأت نفسي بالفزع وجعلتني أفكر في الموضوع بعمق شديد.

وبدلاً من إشعال السجائر بصورة غير واعية، بدأت أحلل مشاعري بينما كنت أدخنها. وقد أكد لي هذا ما كنت أعرفه بالفعل: إنني لا أستمتع بالسجائر، وهي قذرة ومقرفة بالنسبة لي.

بدأت أراقب غير المدخنين. حتى ذلك الوقت، كنت دائماً ما أنظر

لغير المدخنين على أنهم أشخاص جبناء، ضعفاء، غير اجتماعيين، ويصعب إرضاؤهم. إلا أنني عندما قمت بدراستهم، بدا لي أنهم أكثر قوة وأكثر استرخاءً. بدا لي أنهم قادرون على التكيف مع ضغوط ومصاعب الحياة، وبدا لي أيضاً أنهم يستمتعون بالمناسبات الاجتماعية أكثر من المدخنين. وكان واضحاً بالتأكيد أنهم يتمتعون بحيوية وتألق وإشراق أكثر كثيراً من المدخنين.

بدأت التحدث مع المدخنين السابقين الذين نجحوا في الإقلاع. حتى ذلك الوقت، كنت أنظر للمدخنين الذين أقلعوا على أنهم أشخاص أُجبروا على الإقلاع عن التدخين لأسباب صحية ومالية، ودائماً ما يتوقون في أعماقهم لتدخين سيجارة. قال لي بعضهم: "أحياناً أشعر بتلك الرغبة الغريبة في التدخين، ولكنها أوقات قليلة جداً ومتباعدة للغاية لدرجة أنها لا تستحق العناء ولا تزعجني مطلقاً". ولكن معظمهم قال: "أفتقد السجائر؟ لابد أنك تمزح. إنني لم أشعر أبداً أنني بأفضل حال إلا بعد أن أقلعت عن التدخين".

وقد أدى التحدث مع المدخنين السابقين إلى نسف خرافة أخرى كنت مقتنعاً بها دائماً. لقد كنت أعتقد أن هناك ضعفاً طبيعياً أصيلاً في نفسي، ثم أدركت فجأة أن جميع المدخنين يعانون من هذا الكابوس الشخصي. قلت لنفسي: "إن ملايين الناس يقلعون عن التدخين الآن، ويعيشون حياة رائعة إلى أبعد حد. وأنا نفسي لم أكن بحاجة للتدخين قبل أن أبدأ فيه، وأذكر أنني اضطررت لبذل جهد شاق للتعود على الأشياء البغيضة الملازمة له. لماذا إذن أحتاج للتدخين الآن؟". إنني لم أستمتع بالتدخين بأي حال. لقد كنت أكره ذلك الطقس القذر كله، ولم أكن أرغب في قضاء بقية عمري عبداً لذلك العشب المقرف.

قلت لنفسي بعدها: **"آلن، لقد دخنت آخر سيجارة لك، سواء شئت أم أبيت".**

علمت منذ تلك اللحظة ذاتها أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً. لم أكن أتوقع أن يكون الأمر سهلاً؛ بل العكس هو الصحيح في الواقع. كنت مقتنعاً تماماً أنني

مقدم على فترة اكتئاب سوداوية ستستمر لشهور، وأنني سأقضي بقية حياتي أعاني من تلك الوخزات والآلام العابرة بين الحين والآخر. ولكن على العكس من ذلك، كانت تلك الفترة فترة سعادة مطلقة منذ البداية.

تطلب الأمر مني وقتاً طويلاً حتى أدركت لماذا كان الأمر بهذه السهولة الشديدة، ولماذا لم أعانِ من آلام الانسحاب الرهيبة هذه المرة. والسبب هو أنه لا وجود لهذه الآلام أصلاً. إن الشك وعدم اليقين هما اللذان يسببان تلك الآلام. والحقيقة الجميلة هي أنه **من السهل تماماً أن تقلع عن التدخين**. إنما التردد والتفكير والاكتئاب هي التي تجعل الأمر صعباً. إن المدخنين يستطيعون قضاء فترات طويلة نسبياً في أوقات معينة من حياتهم بدون أن يزعجهم هذا مطلقاً، حتى وهم مدمنون للنيكوتين. إنك لا تعاني أبداً إلا عندما ترغب في تدخين سيجارة ولا تستطيع.

لذا فإن أساس جعل الإقلاع عن التدخين سهلاً هو أن تجعل الإقلاع مؤكداً ونهائياً. لا *تأمل* في الإقلاع عن التدخين ولكن *اعلم* يقيناً أنك أقلعت عنه، بمجرد أن تتخذ القرار. لا تشك أو تشكك أبداً في إقلاعك. وفي الواقع، عليك أن تفعل العكس تماماً؛ ابتهج دائماً بإقلاعك عن التدخين.

لو أنك تستطيع أن تكون واثقاً بقدرتك على الإقلاع منذ البداية، سيكون الأمر سهلاً. ولكن كيف تستطيع أن تكون واثقاً منذ البداية ما لم تكن تعلم يقيناً أنه سيكون سهلاً؟ وهنا تكمن أهمية الجزء المتبقي من الكتاب؛ فهناك بعض النقاط المهمة المحددة التي يجب أن تكون واضحة في ذهنك قبل أن تبدأ.

١. اعلم أنك تستطيع الإقلاع. إنك لست مختلفاً عمن استطاعوا ذلك، والشخص الوحيد الذي يستطيع أن يجعلك تدخن السيجارة التالية هو أنت نفسك.
٢. ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق. ولكن على العكس، هناك مكاسب إيجابية هائلة يمكنك تحقيقها. لست أعني فقط أنك ستكون أكثر صحة وثراء، وإنما أعني أنك ستستمتع بالأوقات الطيبة أكثر وتكون أقل شقاء خلال الأوقات السيئة أيضاً.

٣. فليكن واضحاً لك تماماً أنه ليس هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة" فحسب. إن التدخين إدمان لمخدر وتفاعل متسلسل. ولن تؤدي تلك السيجارة العابرة إلا لمعاقبة نفسك بلا داعي.

٤. انظر لمسألة التدخين برمتها ليس على أنها عادة اجتماعية قد تؤذيك، ولكن على أنها إدمان للمخدرات. واجه حقيقة أنك **أصبت بالمرض**، شئت ذلك أم أبيت. إنك لن تشفى من مرضك بأن تدفن رأسك في الرمال. تذكر أن هذا المرض، مثل جميع الأمراض الفتاكة، لا يستمر طوال فترة حياتك فحسب، وإنما يزداد سوءاً على سوء مع مرور الوقت. والوقت الذي يكون علاج هذا المرض فيه أسهل ما يكون هو *الآن* وليس لاحقاً.

٥. فرق بين المرض (أي الإدمان الكيميائي) والإطار الذهني لكونك مدخناً أو غير مدخن. جميع المدخنين لو أتيحت لهم فرصة العودة إلى الوقت السابق لوقوعهم في المصيدة؛ إذن لما فوتوها أبداً. لديك تلك الفرصة اليوم! لا تفكر حتى في الأمر على أنه محاولة من أجل "الإقلاع" عن التدخين. فأنت عندما تتخذ بالفعل قرارك النهائي بأنك دخنت آخر سيجارة لك، تكون قد تحولت بالفعل إلى غير مدخن. إن المدخن هو أحد التعساء المساكين الذين يعيشون الحياة وهم يدمرون أنفسهم بالسجائر. وغير المدخن هو شخص لا يفعل ذلك. وبمجرد أن تتخذ ذلك القرار النهائي، تكون قد حققت هدفك بالفعل. ابتهج بتلك الحقيقة. لا تستغرق في التفكير الكئيب بينما تنتظر أن يزول أثر الإدمان الكيميائي. انطلق واستمتع بالحياة على الفور. إن الحياة رائعة حتى عندما تكون مدمناً للنيكوتين، وستكون أفضل مع مرور كل يوم عندما تتخلص من إدمانك.

إن أساس تسهيل الإقلاع عن التدخين هو أن تكون واثقاً بنجاحك في الامتناع التام خلال فترة الانسحاب (التي تستمر لثلاثة أسابيع كحد أقصى). إذا كنت في الإطار الذهني السليم، فستجد الأمر سهلاً بشكل مضحك.

وفي هذه المرحلة، لو أنك فتحت عقلك كما طلبت منك في البداية، ستكون بالفعل قد اتخذت القرار بالإقلاع. ينبغي أن تشعر الآن بالإثارة بينما لا تطيق صبراً على خروج السم من جسمك.

وإذا كنت تشعر بالحزن والاكتئاب، فإن ذلك يعود لأحد الأسباب التالية.

١. هناك شيء لم يقتنع به عقلك بعد. أعد قراءة النقاط الخمس السابقة، واسأل نفسك ما إذا كنت تعتقد أنها صحيحة أم لا. وإذا كنت تشك في صحة أي نقطة منها، فأعد قراءة الأجزاء المرتبطة بها من الكتاب.

٢. تخشى الفشل نفسه. لا تقلق. فقط تابع القراءة. سوف تنجح. إن مسألة التدخين كلها تشبه خدعة كبيرة. الأشخاص الأذكياء يمكن أن يتم خداعهم مرة، ولكن الحمقى فقط هم الذين يستمرون في خداع أنفسهم والوقوع في المصيدة مجدداً رغم معرفتهم بأمرها.

٣. تتفق مع كل ما قلناه، ولكنك لازلت بائساً. لا تكن كذلك! افتح عينيك! هناك شيء رائع يحدث. إنك على وشك الفرار من سجنك.

من المهم للغاية أن تبدأ بالإطار العقلي السليم: أليس من الرائع أنني أصبحت غير مدخن؟!

كل ما علينا فعله الآن هو جعلك تحافظ على هذا الإطار العقلي خلال فترة الانسحاب، والفصول القليلة التالية تتناول نقاطاً محددة لجعلك قادراً على الحفاظ على هذا الإطار العقلي خلال ذلك الوقت. وبعد انقضاء فترة الانسحاب، لن تكون مضطراً للتفكير بهذه الطريقة. ستفكر بها تلقائياً، وسيكون اللغز الوحيد في حياتك هو: "الأمر واضح تماماً، فلماذا لم أستطع رؤيته من قبل؟".

ولكن، يوجد تحذيران مهمان هنا:

١. أرجئ خطتك بخصوص إطفاء آخر سيجارة إلى ما بعد الانتهاء من قراءة الكتاب.

٢. لقد ذكرت عدة مرات أن هناك فترة انسحاب تصل إلى ثلاثة أسابيع كحد أقصى. يمكن أن يتسبب هذا في سوء فهم. أولاً، قد تشعر في اللاوعي أنك مضطر للمعاناة لمدة ثلاثة أسابيع. لن يحدث هذا. وثانياً، تجنب فخ التفكير: "يجب علي أن أمتنع بطريقة ما عن التدخين لمدة ثلاثة أسابيع وسأكون حراً بعدها". لن يحدث شيء في الواقع بعد مرور الأسابيع الثلاثة. إنك لن تشعر فجأة وكأنك أصبحت غير مدخن. إن غير المدخنين لا يشعرون بمشاعر مختلفة عن المدخنين. فإذا كنت مكتئباً بشأن الإقلاع خلال تلك الأسابيع الثلاثة، فالأرجح أنك ستظل مكتئباً بعد مرور تلك الأسابيع. وما أعنيه هو أنك إذا كنت تستطيع البدء الآن بأن تقول: "إنني لن أدخن أبداً بعد الآن. أليس هذا رائعاً؟"، فسيزول كل إغراء للتدخين تماماً بعد ثلاثة أسابيع. ولكن إذا قلت: "فقط لو أنني أستطيع الاستمرار بدون تدخين لثلاثة أسابيع"، فإنك ستظل تتحرق شوقاً لتدخين سيجارة حتى بعد انقضاء الأسابيع الثلاثة.



٣٣ فترة الانسحاب

قد تتعرض لآلام الانسحاب على مدار ما يصل إلى ثلاثة أسابيع بعد إطفاء آخر سيجارة. يشتمل ذلك على عاملين منفصلين تماماً.

١. آلام انسحاب النيكوتين، ذلك الشعور بالخواء وعدم الأمان الشبيه بالجوع، والذي يعبر عنه المدخنون باسم التوق أو الرغبة في فعل شيء ما بأيديهم.
٢. الحافز النفسي لأحداث معينة مثل محادثة هاتفية.

والفشل في فهم هذين العاملين المختلفين والتمييز بينهما هو الذي يصعب جداً على المدخنين النجاح في الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، وهو أيضاً السبب في وقوع الكثير جداً من المدخنين مرة أخرى في مصيدة التدخين بعد أن نجحوا بالفعل في الإقلاع.

وعلى الرغم من أن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم لا تسبب ألماً جسدياً، فلا يجب أن تستهين بقوتها. إننا نتحدث عن "آلام الجوع" إذا قضينا يوماً واحداً بدون طعام؛ قد تكون هناك "زمجرة في المعدة"، ولكن ليس هناك ألم جسدي فعلي. وبرغم ذلك فإن الجوع قوة فاعلة مؤثرة، ومن المرجح جداً أن نصبح في غاية التوتر والاهتياج عندما نحرم من الطعام لبعض الوقت. الأمر شبيه بذلك عندما تتوق أجسادنا إلى النيكوتين. ويكمن الفارق في أن أجسادنا تحتاج

إلى الطعام من أجل الحياة ولكنها لا تحتاج إلى السم، ومع الإطار العقلي السليم، يمكن التغلب على آلام الانسحاب بسهولة مما يجعلها تختفي بسرعة كبيرة.

إذا استطاع المدخنون الامتناع عن التدخين لبضعة أيام بطريقة قوة الإرادة، فإن التوق للنيكوتين يختفي سريعاً. والعامل الثاني هو مكمن الصعوبة الحقيقية. لقد اعتاد المدخن على تسكين آلام الانسحاب التي يعاني منها في أوقات أو مناسبات معينة، وهو ما يتسبب في نوع من الارتباط (مثال: "لا أستطيع الاستمتاع بالقهوة بدون سيجارة"). وقد يكون من الأسهل أن تفهم هذا التأثير بمساعدة مثال.

افترض مثلاً أنك قمت بتغيير سيارتك التي كنت تمتلكها منذ بضع سنوات، وافترض أن عصا الإشارة كانت موجودة يسار عمود القيادة. وفي السيارة الجديدة التي اشتريتها، توجد عصا الإشارة على اليمين. إنك تعلم أنها على اليمين، ولكنك على مدار بضعة أسابيع تقوم بتشغيل مساحة الزجاج الأمامي بطريق الخطأ في كل مرة ترغب فيها في إعطاء إشارة.

الإقلاع عن التدخين شبيه بذلك. فخلال الأيام الأولى من فترة الانسحاب، ستعمل آلية الحفز لديك في أوقات معينة. ستفكر قائلاً لنفسك: "أريد سيجارة". ومن المهم هنا أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية، وحينها ستختفي تلك الحوافز التلقائية بسرعة من تلقاء نفسها. وباستخدام طريقة قوة الإرادة، ولأن المدخن يعتقد أنه يقدم تضحية، ويشعر بالاكتئاب تجاه الإقلاع، وينتظر زوال الحافز للتدخين، فإنه يكون أبعد ما يكون عن التخلص من آليات الحفز تلك، بل إنه في الواقع يزيدها ويعززها.

أحد الحوافز الشائعة هو وجبات الطعام، خاصة الوجبات التي يتم تناولها في مطعم مع الأصدقاء. فالمدخن السابق يشعر بالشقاء بالفعل بسبب حرمانه من السيجارة. ويقوم أصدقاؤه بإشعال سجائرهم، ويشعر هو بالمزيد من الحرمان. وحينها لا يعود يستمتع بالوجبة أو بما يفترض أنه مناسبة اجتماعية سارة. وبسبب الارتباط بين السيجارة والوجبة والمناسبة الاجتماعية، فإنه يعاني من

ضربة ثلاثية، ويزيد كذلك غسيل المخ في الواقع. فإذا كان مصمماً واستطاع الصمود لفترة كافية، فإنه في نهاية الأمر يرضى بقدره ويتابع حياته بلا مشكلة. ولكن، يظل هناك جزء متبقٍ من غسيل المخ، وأعتقد أن ثاني أكثر الأشياء إثارة للحزن والشفقة فيما يتعلق بالتدخين هو المدخن الذي أقلع عن التدخين لأسباب صحية أو مالية، ولكنه حتى بعد مرور سنوات على ذلك يظل يتوق لتدخين سيجارة في بعض المناسبات المعينة. إنه متعلق بوهم لا وجود له سوى في عقله ويعذب نفسه بلا داعٍ.

حتى في طريقتي، تكون الاستجابة للمحفزات هي أكثر أسباب الفشل شيوعاً. فالمدخن السابق يعتبر السيجارة نوعاً من العلاج الوهمي أو حبة السكر. إنه يقول لنفسه: "أعلم أن السيجارة لا تفيدني بشيء، ولكن إذا اعتقدت أنها تفعل، فإنها ستساعدني في بعض الأوقات المعينة".

إن حبة السكر، على الرغم من أنها لا تقدم أي مساعدة حقيقية، يمكن أن تكون وسيلة مساعدة نفسية فعالة في تخفيف أعراض حقيقية، ولذلك فإنها مفيدة. إلا أن السيجارة ليست مثل حبة السكر؛ فهي التي تصنع الأعراض التي تسكنها، وبعد فترة من الوقت، تتوقف حتى عن تسكين تلك الأعراض بشكل كامل؛ فالسيجارة هنا هي التي تسبب المرض، وبغض النظر عن ذلك تماماً، فقد تصادف أيضاً أنها السم القاتل رقم ١ في المجتمع.

قد تجد أنه من الأسهل أن تفهم الأثر عند ربطه بغير المدخنين أو بمدخن أقلع عن التدخين منذ سنوات عديدة. خذ مثلاً حالة زوجة فقدت زوجها. من الشائع تماماً، في المجتمع الغربي، في مثل هذه الأوقات أن يقول أحد المدخنين بحسن نية: "خذي سيجارة؛ ستساعدك على الهدوء".

إذا تم قبول السيجارة، فلن يكون لها أثر مهدئ على الإطلاق لأن المرأة ليست مدمنة للنيكوتين ولا تعاني من آلام انسحاب تريد تسكينها. وفي أفضل الأحوال، كل ما ستفعله السيجارة أنها ستعطيها دفعة معنوية لحظية. وبمجرد أن تطفئ السيجارة، تكتشف أن المأساة الأصلية لازالت قائمة. بل إنها ستزداد

في الواقع، لأن المرأة ستعاني الآن أيضاً من آلام انسحاب النيكوتين، والخيار المتاح لها الآن هو إما احتمال تلك الآلام وإما تخفيفها بتدخين سيجارة أخرى وبدء سلسلة البؤس والشقاء. كل ما ستفعله السيجارة أنها ستعطيها دفعة معنوية مؤقتة فحسب. وقد كان من الممكن تحقيق نفس هذا الأثر بتقديم كلمة مواساة أو كوب من الماء. العديد من غير المدخنين والمدخنين السابقين أصبحوا يدمنون العشب القاتل كنتيجة مباشرة لمثل هذه المناسبات.

من المهم أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية. وليكن واضحاً تماماً في عقلك أنك لست بحاجة للسيجارة، وأنك فقط تعذب نفسك بالاستمرار في النظر إليها باعتبارها نوعاً من الدعم أو المساندة. إنك لست بحاجة لمعاناة البؤس والشقاء. إن السجائر لا تضفي المتعة على الوجبات أو المناسبات الاجتماعية؛ إنها تقضي عليها. وتذكر أيضاً أن المدخنين أثناء تناول تلك الوجبة لا يدخنون لأنهم يستمتعون بالسيجارة؛ إنهم يدخنون لأنهم مضطرون لذلك. إنهم مدمنون لمخدر، ولا يستطيعون الاستمتاع بالوجبة أو بالحياة عموماً بدون ذلك المخدر.

تجاهل فكرة أن التدخين عادة ممتعة في حد ذاتها. العديد من المدخنين يقولون: "لو أن هناك سيجارة نظيفة غير ضارة". هناك سجائر نظيفة وغير ضارة. ولكن أي مدخن يجرب السجائر العشبية سرعان ما يجد أنها مضيعة للوقت ويهجرها. اعلم تماماً وبلا لبس أن السبب الوحيد الذي تدخن من أجله هو الحصول على النيكوتين. وبمجرد أن تتخلص من التوق للنيكوتين، لن تكون بحاجة على الإطلاق إلى وضع سيجارة في فمك.

وسواء كان الألم بسبب أعراض الانسحاب الفعلية (الشعور بالخواء) أو بسبب آلية حفز، فعليك أن تتقبله. لا وجود للألم البدني، وفي ظل إطار عقلي سليم، لن تمثل السجائر أي مشكلة. لا تقلق بشأن الانسحاب؛ فالشعور نفسه ليس سيئاً، وإنما المشكلة في الرغبة في تدخين سيجارة ومن ثم الشعور بالحرمان.

بدلاً من التفكير في الأمر باكتئاب، قل لنفسك: "إنني أعلم حقيقة الأمر.

إنها آلام انسحاب النيكوتين. هذا ما يعانيه المدخنون طوال حياتهم، وهذا ما يجعلهم يستمرون في التدخين. غير المدخنين لا يعانون تلك الآلام. إنها أحد الشرور العديدة لهذا المخدر اللعين. أليس جميلاً أنني أطرد هذا البلاء من جسدي؟!".

وبعبارة أخرى، ستعاني خلال الأسابيع الثلاثة التالية من صدمة بسيطة داخل جسدك، ولكن خلال تلك الأسابيع -وطوال ما بقي من حياتك- سيحدث شيء رائع. ستخلص نفسك من مرض قاتل رهيب. هذا المكسب وحده سيفوق كثيراً تلك الصدمة البسيطة، وستستمتع حقاً بأعراض الانسحاب. ستصبح لحظات متعة بالنسبة لك.

انظر لمسألة الإقلاع برمتها على أنها لعبة مثيرة. انظر لوحش النيكوتين الصغير على أنه دودة داخل معدتك. عليك أن تجوعه لمدة ثلاثة أسابيع، وسيحاول هو أن يجعلك تشعل سيجارة ليظل على قيد الحياة.

في بعض الأوقات، سيحاول ذلك الوحش أن يجعلك تشعر بالشقاء والبؤس. وفي بعض الأوقات، ستتخلى عن حذرك. فقد يعرض عليك أحدهم سيجارة وتنسى أنك قد أقلعت عن التدخين. وستشعر بشيء من الحرمان عندما تتذكر. كن مستعداً لتلك المصائد مقدماً. وأياً كان الإغراء، تذكر دائماً أن هذا الإغراء موجود بسبب ذلك الوحش الكامن داخل جسدك، وفي كل مرة تقاوم فيها الإغراء، تكون قد وجهت ضربة قاضية أخرى في حربك ضد ذلك الوحش.

أياً كان ما تفعله، لا تحاول نسيان أمر التدخين. هذا أحد الأشياء التي تسبب للمدخنين الذين يعتمدون على طريقة قوة الإرادة اكتئاباً يدوم لساعات طويلة. إنهم يحاولون أن يعيشوا كل يوم على أمل أن ينسوا في النهاية أمر التدخين.

الأمر أشبه بعدم القدرة على النوم. فكلما أصبحت أكثر قلقاً، أصبح النوم أكثر صعوبة.

إنك لن تستطيع نسيان التدخين بأي حال. فعلى مدار الأيام القليلة الأولى،

سيظل "الوحش الصغير" يذكرك به، ولن تستطيع تجنب ذلك أبداً؛ فحيث إنه لا يزال هناك الكثير من المدخنين، وهناك حملات ترويجية واسعة للسجائر، فستكون هناك وسائل تذكير دائمة.

والفكرة هي أنك لست بحاجة إلى النسيان أصلاً. ليس هناك شيء سيئ يحدث؛ وما يحدث هو شيء رائع. وحتى إذا فكرت في التدخين ألف مرة يومياً، **فاستمتع بكل لحظة. ذكر نفسك كم هو جميل أن تكون حراً مرة أخرى. ذكر نفسك بالسعادة الخالصة الناتجة عن عدم اضطرارك لخنق نفسك بالسجائر بعد الآن.**

وكما قلت من قبل، فإنك ستجد أن آلام الانسحاب أصبحت لحظات متعة وبهجة، وسيدهشك بعد ذلك مدى السرعة التي ستنسى بها أمر التدخين تماماً.

وأياً كان ما تفعله: **لا تشكك في قرارك.** فبمجرد أن تبدأ في الشك، ستبدأ في التفكير الكئيب، وسيزداد الأمر سوءاً. وبدلاً من ذلك، استخدم تلك اللحظة كدفعة للأمام. فإذا كان السبب هو الاكتئاب، فذكر نفسك بأن هذا بالضبط هو ما كانت السجائر تفعله بك. وإذا كان السبب هو أن أحد أصدقائك عرض عليك سيجارة، فقل له بفخر واعتزاز: "يسعدني أن أقول لك إنني لم أعد بحاجة إليها بعد الآن". قد يجرحه هذا القول، ولكن عندما يرى أنك لا تبالي بالتدخين ولا يزعجك الأمر، فإنه قد يفكر جدياً في الانضمام إليك.

تذكر في المقام الأول أن لديك أسباباً قوية للغاية للإقلاع. ذكر نفسك بالمبلغ الضخم الذي يمكن أن تكلفك إياه سيجارة واحدة، واسأل نفسك ما إذا كنت ترغب حقاً في المخاطرة بالإصابة بأحد تلك الأمراض المهلكة المخيفة. وقبل كل شيء، تذكر أن ذلك الشك هو مجرد شعور مؤقت وزائل، وأن كل لحظة تمر تقربك أكثر من تحقيق هدفك السامي.

يخشى بعض المدخنين أنهم يمكن أن يقضوا بقية حياتهم في مقاومة "الحوافز التلقائية" للتدخين. وبعبارة أخرى، هم يعتقدون أنهم سيضطرون إلى

عيش الحياة وهم يخدعون أنفسهم بأنهم لا يحتاجون حقاً إلى تدخين السجائر. ليس الأمر كذلك. تذكر أن المتفائل يرى نصف الكوب الممتلئ، وأن المتشائم يرى نصف الكوب الفارغ. وفي حالة التدخين: الكوب فارغ تماماً، ولكن المدخن يراه ممتلئاً حتى الحافة. إن المدخن هو الشخص الذي يعاني من غسيل المخ. وبعد أن تبدأ في إخبار نفسك بأنك لست بحاجة إلى التدخين، وفي غضون فترة قصيرة للغاية، لن تحتاج حتى لأن تقول ذلك لنفسك، لأن الحقيقة الرائعة هي... إنك لست بحاجة للتدخين حقاً. إنه آخر شيء تحتاج أن تفعله؛ احرص إذن على ألا يصبح آخر شيء تفعله.

٢٤ نفس واحد فحسب

هذا هو سبب انتكاس العديد من المدخنين الذين يحاولون الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة. إنهم يقضون ثلاثة أو أربعة أيام بدون تدخين، ثم يدخنون تلك السيجارة الواحدة أو يستنشقون نفساً واحداً أو اثنين لمساعدتهم. وهم لا يدركون الأثر المدمر لذلك على معنوياتهم.

بالنسبة لمعظم المدخنين، لا يبدو مذاق هذا النفس الأول طيباً، وهذا يعطي عقولهم الواعية دفعة إيجابية؛ فهم يقولون لأنفسهم: "جيد. لم يكن هذا ممتعاً. إنني أفقد الحافز للتدخين تدريجياً". وفي الحقيقة، يكون العكس هو الصحيح. وليكن واضحاً لك تماماً: **السجائر لم تكن أبداً ممتعة.** لم تكن المتعة هي السبب الذي جعلك تدخن. فلو أن المدخنين يدخنون من أجل المتعة، لما دخن أي واحد منهم أكثر من سيجارة واحدة.

إن السبب الوحيد الذي يجعلك تدخن هو إطعام ذلك الوحش الصغير بداخلك. فقط فكر في الأمر: لقد جوعته لمدة أربعة أيام. لابد وأن تلك السيجارة الواحدة أو حتى مجرد نفس واحد كان ثميناً للغاية بالنسبة له. قد لا تدرك ذلك بعقلك الواعي. ولكن الجرعة التي تلقاها جسدك سيتم توصيلها إلى عقلك اللاواعي، وسينهار استعدادك بالكامل بسرعة هائلة. سيكون هناك صوت خافت في خلفية عقلك يقول لك: "على الرغم من كل الحجج المنطقية، لازال ذلك النفس ذا قيمة كبيرة. أريد نفساً آخر".

وللنفس الواحد الصغير أثران مدمران.

١. يبقي على حياة الوحش الصغير داخل جسدك.
٢. والأسوأ من ذلك أنه يبقي على حياة الوحش الكبير في عقلك. فإذا أخذت ذلك النفس الأخير، فسيكون من الأسهل أن تأخذ النفس التالي.

تذكر: فكرة "سيجارة واحدة فحسب" هي التي توقع الناس في مصيدة التدخين منذ البداية.

٣٥ هل سيكون الإقلاع أصعب بالنسبة لي؟

إن العوامل التي تحدد مدى السهولة التي يقلع بها كل مدخن متفرد عن التدخين لا حصر لها. وكبداية، لكل منا شخصيته الفريدة، ونوع العمل الخاص به، وظروفه الخاصة، وتوقيته الخاص... إلخ.

بعض المهن المعينة قد تجعل عملية الإقلاع أكثر صعوبة من البعض الآخر، ولكن إذا تم التخلص من غسيل المخ، فليس بالضرورة أن يكون الأمر كذلك. بعض الأمثلة الفردية قد تكون مفيدة هنا.

يبدو الإقلاع عن التدخين شديد الصعوبة بالنسبة للأفراد الذين يعملون في المهن الطبية. إننا نظن أن الإقلاع يجب أن يكون أسهل على الأطباء لأنهم يعرفون أكثر من غيرهم الآثار الصحية السلبية المترتبة على التدخين ويرون براهين يومية على ذلك. على الرغم من أن هذا يوفر أسباباً أكثر قوة للإقلاع، فإنه لا يجعله أكثر سهولة بأي حال. وإليك أسباب ذلك:

١. الوعي والاحتكاك المستمر بالمخاطر الصحية يخلق نوعاً من الخوف، وهذا الخوف هو أحد الظروف التي نحتاج -في ظل وجودها- إلى تخفيف آلام الانسحاب.
٢. عمل الطبيب عمل يسبب ضغطاً شديداً، وعادة ما لا يكون الطبيب قادراً على تخفيف الضغط الإضافي لآلام الانسحاب بتدخين سيجارة أثناء العمل.
٣. الطبيب يتعرض لضغط إضافي يتمثل في الشعور بالذنب. فهو يشعر أنه يجب أن يكون قدوة حسنة لباقي الناس؛ وهذا يضع عليه المزيد من الضغط ويزيد شعوره بالحرمان.

وخلال فترة الراحة التي يحصل عليها الطبيب بصعوبة، وحيث يخف الضغط الطبيعي مؤقتاً، تصبح تلك السيجارة ثمينة للغاية حين تسكن أخيراً آلام الانسحاب التي يعاني منها. هذا أحد أشكال التدخين العابر، وهو ينطبق على أي موقف يكون فيه المدخن مجبراً على الامتناع عن التدخين لفترات طويلة. وعند محاولة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، يشعر المدخن بالبؤس بسبب الحرمان. إنه لا يستمتع بفترة الراحة أو بفنجان الشاي أو القهوة الذي يشربه خلالها. ولذلك يزيد شعوره بالحرمان بشكل هائل، وبسبب تداعي الأفكار، تكون السيجارة هي المسئولة عن الموقف بأكمله. ولكن، إذا استطعت أولاً التخلص من غسيل المخ والتوقف عن التفكير في السيجارة، يظل بمقدورك الاستمتاع بفترة الراحة وفنجان القهوة، حتى إذا كان جسمك يتوق للنيكوتين.

أحد المواقف الصعبة الأخرى هو الملل، خاصة عندما يكون مصحوباً بفترات من الضغط. المثال الواضح على ذلك هو السائقون أو ربات البيوت اللاتي لديهن أطفال صغار. فالعمل في الحالتين يسبب الضغط، ولكن معظمه يتسم بالرتابة والملل. فخلال محاولة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة، يكون لدى ربة المنزل فترات طويلة من الوقت الذي تفكر فيه في "خسارتها"، وهو ما يزيد الشعور بالحرمان والاكتئاب.

ومرة أخرى، يمكن التغلب على هذا بسهولة إذا كنت في الإطار العقلي السليم. لا تقلق بشأن تذكرك المستمر أنك أقلعت عن التدخين. استغل تلك اللحظات في الابتهاج بحقيقة أنك تخلص نفسك من الوحش البغيض. إذا كان لديك الإطار العقلي الإيجابي السليم، فإن تلك الآلام يمكن أن تصبح لحظات متعة.

تذكر أن أي مدخن، بغض النظر عن عمره، أو جنسه، أو مدى ذكائه، أو مهنته، يستطيع أن يجد الإقلاع عن التدخين سهلاً وممتعاً إذا **اتبع جميع الإرشادات.**

٣٦ الأسباب الرئيسية للفشل

هناك سببان رئيسيان للفشل في الإقلاع. الأول هو تأثير المدخنين الآخرين. ففي لحظة ضعف أو خلال مناسبة اجتماعية، قد يقوم المدخن السابق بإشعال سيجارة. لقد تناولت هذا الموضوع باستفاضة من قبل. استغل تلك اللحظة لتذكير نفسك بأنه ليس هناك شيء اسمه سيجارة واحدة فحسب. ابتهج بحقيقة أنك استطعت كسر السلسلة. تذكر أن المدخن يحسدك، واشعر بالأسف من أجله والشفقة عليه. صدقني، إنه يستحق شفقتك.

والسبب الرئيسي الآخر للفشل في الإقلاع هو المرور بيوم عصيب. وليكن واضحاً لك تماماً قبل أن تبدأ محاولة الإقلاع أن هناك أياماً طيبة وأياماً عصيبة في حياة كل إنسان، سواء كان مدخناً أو غير مدخن. الحياة مسألة نسبية، ولا يمكن أن تكون هناك سعادة بدون شقاء، أو متعة بدون معاناة.

إن مشكلة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة هي أن المدخن يبدأ بالتفكير في السجائر بمجرد أن يمر بيوم صعب، وكل ما يمكن أن يحققه ذلك هو أنه يجعل اليوم الصعب أكثر صعوبة. أما غير المدخن فهو شخص مستعد لمواجهة ضغوط وتوترات الحياة بشكل أفضل، ليس بدنياً فحسب، ولكن ذهنياً أيضاً.

إذا مر بك يوم عصيب خلال فترة الانسحاب، فتقبل الأمر بشجاعة وبدون شكوى. ذكر نفسك أنك مررت بأيام عصيبة عندما كنت مدخناً أيضاً (وإلا لما قررت الإقلاع). وبدلاً من الاستغراق في التفكير في التدخين، قل لنفسك شيئاً من

قبيل: "حسناً، ليس اليوم باليوم الجميل، ولكن التدخين لن يعالج الأمر. غداً سيكون أفضل، ولدي على الأقل مكسب رائع في تلك اللحظة: لقد تخلصت من عادة التدخين الفظيعة إلى الأبد".

عندما تكون مدخناً، يكون عليك أن تحجب عقلك عن الجانب السلبي للتدخين، ولا تلوم التدخين على أي شيء يصيبك؛ فالسعال الذي تعاني منه مثلاً لن تعترف أنه بسبب التدخين، وإنما ستزعم أنه بسبب إصابتك بنزلات البرد بصفة مستمرة. عندما تتعطل سيارتك في مكان بعيد ومنعزل فإنك تشعل سيجارة، ولكن هل تشعر بالبهجة والسعادة حينها؟ بالطبع لا. ولكن بمجرد أن تقلع عن التدخين، يكون لديك ميل إلى إلقاء اللوم عن كل خطأ يحدث في حياتك على حقيقة أنك أقلعت عن التدخين. والآن، إذا تعطلت سيارتك في الطريق، تفكر قائلاً لنفسك: "في مثل هذه الأوقات كنت أشعل سيجارة". هذا صحيح، ولكن ما نسيته هو أن السيجارة لم تكن تحل المشكلة، وأنك ببساطة تعاقب نفسك من خلال التفكير في وسيلة دعم وهمية. إنك تصنع موقفاً مستحيلاً. فأنت بائس لأنك لا تستطيع إشعال سيجارة، وستكون أكثر بؤساً وشقاءً إذا فعلت. إنك تعلم أنك اتخذت القرار الصحيح بإقلاعك عن التدخين، لذا لا تعاقب نفسك أبداً بالشك في قرارك.

تذكر أن التوجه الذهني الإيجابي ضروري؛ دائماً.



٢٧ البدائل

تشتمل البدائل على العلك، وقطع الحلوى، وأقراص النعناع، والسجائر العشبية، وأقراص السكر. **لا تستخدم أياً من تلك البدائل.** إنها تجعل الأمر أصعب وليس أسهل. فإذا شعرت بألم الانسحاب واستخدمت أحد البدائل، فإنه سيطول فترة الألم ويجعله أكثر شدة. إن ما تقوله حقاً بلسان حالك هو: "إنني بحاجة للتدخين أو لملء الفراغ". سيكون هذا أشبه بالاستسلام لمختطف أو لنوبات غضب طفلك. لن تفلح البدائل إلا في جعل الآلام تستمر والعذاب يطول. البدائل لن تخفف الآلام بأي حال من الأحوال. إنك تتوق للنيكوتين وليس للطعام. وكل ما ستفعله البدائل هو أنها ستجعلك تفكر في التدخين باستمرار. تذكر النقاط التالية:

١. ليس هناك بديل للنيكوتين.

٢. أنت لست بحاجة للنيكوتين. إنه ليس طعاماً؛ إنه سم قاتل. وعندما تشعر بالآلام، ذكر نفسك أن المدخنين هم من يعانون من آلام الانسحاب، وليس غير المدخنين. اعتبر آلام الانسحاب شراً آخر من شرور المخدر اللعين. اعتبرها إشارات على موت الوحش الصغير بداخلك.

٣. تذكر أن السجائر هي التي تصنع الخواء؛ ولا تملؤه. وكلما كنت أسرع في تعليم وإقناع مخك بأنك لست بحاجة للتدخين، أو للقيام بأي شيء آخر كبديل عنه، أصبحت حراً بسرعة أكبر.

تجنب بصفة خاصة أي منتج يحتوي على مادة النيكوتين، سواء كان علكة، أو لصقة، أو رذاذاً أنفياً، أو أحدث الصيحات، أداة الاستنشاق الشبيهة بالسيجارة البلاستيكية. صحيح أن نسبة صغيرة من المدخنين الذين يحاولون الإقلاع باستخدام بدائل النيكوتين ينجحون في ذلك ويعزون نجاحهم إلى استخدام تلك الوسائل. ولكنهم في الواقع ينجحون برغم تلك الوسائل وليس بفضلها. ومن المؤسف حقاً أن العديد من الأطباء لازالوا يوصون بالعلاج ببدائل النيكوتين.

ليس في هذا ما يثير الدهشة. لأنك إذا لم تكن تفهم مصيدة النيكوتين بشكل كامل، فإن العلاج ببدائل النيكوتين يبدو اقتراحاً منطقياً تماماً. إنه يعتمد على الاعتقاد بأنك عندما تحاول الإقلاع عن التدخين، يكون أمامك عدوان قويان يجب أن تهزمهما:

١. أن تتخلص من العادة.

٢. أن تتحمل الآلام الجسدية الرهيبة لانسحاب النيكوتين.

إذا كان أمامك عدوان قويان تريد أن تهزمهما، فمن المنطقي والمعقول ألا تقاتلهما معاً في وقت واحد، ولكن واحداً وراء الآخر. لذا فإن نظرية العلاج ببدائل النيكوتين تقوم على أن تقلع أولاً عن التدخين ولكن مع الاستعاضة عنه بأحد بدائل النيكوتين. وبعد ذلك، وبمجرد أن تتخلص من عادة التدخين، تقوم تدريجياً بتقليل استهلاكك من بدائل النيكوتين، وهكذا تكون قد واجهت كل عدو بشكل منفصل.

يبدو الأمر منطقياً بهذه الصورة، ولكنه يقوم على حقائق خاطئة. إن التدخين ليس عادة وإنما إدمان للنيكوتين، والألم البدني الفعلي الناتج عن انسحاب النيكوتين من الجسم هو ألم لا يكاد يكون محسوساً. وما تحاول تحقيقه عند الإقلاع عن التدخين هو أن تقضي على وحش النيكوتين الصغير في جسدك وعلى الوحش الكبير الكامن في عقلك بأقصى سرعة ممكنة. وكل ما يفعله العلاج ببدائل النيكوتين هو إطالة فترة حياة الوحش الصغير وهو ما يؤدي

بدوره إلى إطالة فترة حياة الوحش الكبير.

تذكر أن الطريقة السهلة تجعل الإقلاع الفوري أمراً سهلاً تماماً. يمكنك أن تقضي على الوحش الكبير (غسيل المخ) قبل أن تطفئ سيجارتك الأخيرة. وبالتالي سرعان ما سيموت الوحش الصغير أيضاً، وحتى أثناء فترة احتضاره، لن يعود يمثل لك مشكلة كما كان عندما كنت مدخناً.

فكر فحسب، كيف يمكنك بحال أن تعالج مدمناً من إدمانه للمخدر بأن تعطيه نفس المخدر؟ أعلن أحد الأطباء البارزين ذائعي الصيت على قناة تليفزيونية وطنية أن بعض المدخنين يكونون مدمنين للنيكوتين إلى حد أنهم حتى إذا أقلعوا عن التدخين، سيكون عليهم أن يعتمدوا على أحد بدائل النيكوتين طوال ما بقي من حياتهم. كيف يمكن أن يصل طبيب إلى قدر من التشوش والارتباك يجعله يعتقد أن الجسم البشري يمكن أن يكون مدمناً؛ لا يعتمد على الطعام، والشراب، والأكسجين فحسب، وإنما على سم قاتل أيضاً؟

كثيراً ما يأتي إلى عياداتنا مدخنون سابقون أقلعوا عن التدخين ولكنهم أصبحوا متشبثين بعلكة النيكوتين. وغيرهم متشبثون بالعلكة ومازالوا يدخنون. لا تنخدع بحقيقة أن العلكة ذات مذاق بشع؛ فكذلك كانت السيجارة الأولى أيضاً.

وجميع البدائل لها نفس الأثر الذي تحدثه علكة النيكوتين بالضبط. إنني أتحدث الآن عن مسألة "إنني لا أستطيع تدخين سيجارة، لذا سأمضغ علكة عادية، أو أتناول بعض الحلوى، أو أقراص النعناع بغرض ملء الفراغ". على الرغم من أن الشعور بالخواء الناتج عن الرغبة في تدخين سيجارة يصعب تمييزه عن شعور الجوع الناتج عن الرغبة في تناول الطعام، فإن أحدهما لا يمكن أن يبدد الآخر. وفي الحقيقة، إذا كان هناك شيء مصمم لجعلك ترغب في التدخين، فإن هذا الشيء هو إشباع نفسك بالعلك وأقراص النعناع.

ولكن الضرر الرئيسي لبدائل النيكوتين يتمثل في أنها تطيل وقت المشكلة الحقيقية، وهي مشكلة غسيل المخ. فهل تحتاج إلى بديل لنوبة الأنفلونزا عندما

تنتهي؟ بالطبع لا. وبقولك: "إنني بحاجة إلى بديل للتدخين"، يكون ما تعنيه حقاً هو: "إنني أقدم تضحية". وإن الاكتئاب المصاحب لطريقة قوة الإرادة ينتج عن حقيقة أن المدخن يعتقد أنه يقدم تضحية. إن كل ما ستحققه من استخدام بدائل النيكوتين هو أنك ستستبدل مشكلة بأخرى. ليست هناك متعة في ملء معدتك بقطع الحلوى وأقراص النعناع. كل ما سيحدث هو أنك ستصبح بديناً وبائساً، وسرعان ما ستعود مرة أخرى لتدخين ذلك العشب المقيت.

المدخنون العابرون يجدون صعوبة في التخلص من الاعتقاد بأنهم سيحرمون من مكافأتهم الصغيرة: السيجارة، والتي يحصلون عليها في استراحة القهوة القصيرة في الشركة، أو التي يحصل عليها عمال المصانع الذين لا يسمح لهم بالتدخين أثناء العمل، أو التي يحصل عليها المدرسون في غرفة المدرسين بين الحصص الدراسية، أو التي يحصل عليها الأطباء على عجل في الفترات الفاصلة بين توقيع الكشف على مريض والذي يليه. البعض منهم يقولون: "إنني حتى لن أستفيد من تلك الاستراحة لو لم أدخن". وهذا يثبت وجهة نظري، فغالباً ما يأخذ المدخن الاستراحة، ليس لأنه يحتاج إليها أو حتى يريدها، وإنما لأنه في حاجة ماسة إلى تسكين الحكة التي يشعر بها. تذكر أن تلك السجائر لم تكن أبداً مكافأة حقيقية. إنها لم تكن أكثر من مكافئ لارتداء حذاء ضيق من أجل الاستمتاع بخلعه بعد ذلك. لذا إذا كنت تشعر أنه ينبغي أن تحصل على مكافأة صغيرة، فاجعل ذلك هو البديل الذي تستخدمه؛ أثناء عملك، ارتد حذاءً ضيقاً جداً على قدمك، ولا تسمح لنفسك بخلعه إلى أن تحصل على فترة راحتك، ثم استشعر تلك اللحظة الرائعة من الاسترخاء والرضا عندما تخلع الحذاء المزعج. لعلك ستشعر بأن القيام بذلك حماقة كبيرة. أنت محق تماماً. من الصعب أن تتصور هذا الأمر بينما لا تزال في المصيدة، ولكن هذا بالضبط ما يفعله المدخنون. ومن الصعب أيضاً أن تتصور أنك قريباً لن تكون بحاجة لتلك "المكافأة" الصغيرة، وأنك ستنظر لأصدقائك الذين لا يزالون عالقين في المصيدة بشفقة حقيقية، وتتساءل لماذا لا يستطيعون فهم الأمر على حقيقته.

ولكن إذا قررت الاستمرار في خداع نفسك وإقناعها بأن السيجارة مكافأة حقيقية أو بأنك تحتاج إلى بديل ليحل محلها، فإنك ستشعر بالحرمان والبؤس، والأرجح أنك ستعود إلى التدخين مرة أخرى. وإذا كنت بحاجة إلى فترة راحة حقيقية، كما هي الحال مع ربات البيوت، والمدرسين، والأطباء، وغيرهم من المهنيين، فإنك سرعان ما ستستمتع بفترة راحتك أكثر وأكثر لأنك لن تضطر إلى خنق نفسك فيها بالدخان.

تذكر أنك لست بحاجة إلى بديل. إن تلك الآلام عبارة عن توق لسم قاتل، وسرعان ما ستزول. اجعل تلك الفكرة وسيلة الدعم التي تستخدمها على مدار الأيام القليلة القادمة. *استمتع* بتخليص جسدك من السم، وتحرير عقلك من العبودية والإدمان.

إذا تناولت المزيد من الطعام في الوجبات الرئيسية –بسبب تحسن شهيتك– وزاد وزنك بضعة أرطال قليلة خلال الأيام القليلة التالية، فلا تقلق بشأن هذا. فعندما تعيش "لحظة الإلهام" التي سأصفها لك لاحقاً، ستشعر بالثقة، وستجد أنك قادر على حل أي مشكلة تواجهك وتتطلب تفكيراً إيجابياً لحلها، بما في ذلك عادات تناول الطعام. ولكن ما لا يجب عليك أن تفعله أبداً هو تناول بعض الطعام من هنا وهناك بين الوجبات. إذا فعلت هذا، فستعاني من البدانة والبؤس والشقاء، ولن تعرف أبداً متى تخلصت من إدمان التبغ. كل ما ستحققه بذلك هو تحويل المشكلة إلى منطقة أخرى بدلاً من التخلص منها تماماً.

٣٨ هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء؟

لقد كنت أوجه نصائح واضحة ومحددة حتى الآن، وأطلب منك الآن أن تتعامل مع تلك النصيحة باعتبارها أحد التعليمات وليس باعتبارها اقتراحاً. إنني أستخدم نصائح محددة أولاً لأن هناك أسباباً منطقية وعملية وراء النصائح التي أقدمها، وثانياً لأن هناك آلافاً من دراسات الحالة التي دعمت وأيدت تلك الأسباب.

وفيما يتعلق بمسألة تجنب الإغراء من عدمه أثناء فترة الانسحاب، يؤسفني أنني لا أستطيع أن أكون محدداً. فكل مدخن سيكون عليه أن يقرر ذلك بنفسه. إلا أنني أستطيع تقديم بعض الاقتراحات التي أتمنى أن تكون مفيدة.

أكرر أن الخوف هو الذي يجعلنا نستمر في التدخين طوال حياتنا، وهذا الخوف ينقسم إلى مرحلتين مختلفتين.

١. كيف يمكنني العيش بدون السجائر؟

هذا الخوف هو الشعور بالذعر الذي ينتاب المدخنين عندما يكونون خارج المنزل في وقت متأخر من الليل وتبدأ سجائرهم في النفاد. ليس هذا الخوف ناتجاً عن آلام الانسحاب. ولكنه خوف نفسي مصدره الإدمان: "لن أستطيع العيش بدون سجائر". ويصل هذا الخوف إلى ذروته عندما تدخن السيجارة الأخيرة؛ على الرغم من أن أعراض الانسحاب في الوقت الذي تدخن فيه بالفعل تكون أقل ما تكون.

إنه الخوف من المجهول؛ ذلك النوع من الخوف الذي يشعر به الناس عند تعلم الغطس لأول مرة. فارتفاع لوح القفز عن سطح الماء يبلغ قدماً واحدة، ولكنه يبدو مرتفعاً ٦ أقدام. ويبلغ عمق الماء ٦ أقدام، ولكنه يبدو لك قدماً واحدة. حينها يتطلب القفز في الماء شجاعة من جانبك؛ حيث تكون مقتنعاً بأن رأسك سيرتطم بقاع حوض السباحة. والقفز هو أصعب ما في الأمر؛ فإذا وجدت في نفسك الشجاعة الكافية للقفز، فسيكون الباقي سهلاً.

هذا يفسر السبب وراء كون العديد من المدخنين أصحاب الإرادة القوية في كل شيء عدا التدخين إما لم يحاولوا الإقلاع أبداً وإما لا يستطيعون الاستمرار لأكثر من بضع ساعات فحسب عندما يحاولون. وفي الحقيقة، عندما يقرر بعض المدخنين، ممن يدخنون عشرين سيجارة يومياً، أنهم سيقلعون عن التدخين، يشعلون السيجارة التالية بسرعة أكبر من السرعة التي كانوا سيشعلونها بها لو أنهم لم يقرروا الإقلاع. إن قرار الإقلاع يسبب الذعر، الذي يؤدي بدوره للشعور بالضغط. وهذا أحد الأوقات التي يصدر فيها المخ أمراً يقول "أشعل سيجارة"، ولكنك الآن لا تستطيع إشعال سيجارة، فتشعر بالحرمان؛ وهو ما يؤدي لمزيد من الضغط. ومن ثم يعود الحافز لإشعال سيجارة من جديد؛ وبسرعة يحترق الفتيل وتقوم بإشعال السيجارة.

لا تقلق. ذلك الذعر مجرد خوف نفسي. إنه الخوف من كونك خاضعاً للمخدر وتعتمد عليه. والحقيقة الجميلة تقول: إنك لست كذلك. حتى عندما تكون مدمناً للنيكوتين. لا تشعر بالذعر. فقط ثق بي، واتخذ القرار، وابدأ بلا خوف.

٢. المرحلة الثانية من مراحل الخوف أطول أمداً. وهي تشتمل على الخوف من عدم القدرة على الاستمتاع ببعض المواقف المعينة في المستقبل بدون السيجارة، أو الخوف من عدم القدرة على تحمل أي صدمة بدون السيجارة. لا تقلق. إذا استطعت أن تبدأ، فستجد أن عكس ذلك هو الصحيح.

إن تجنب الإغراء نفسه يقع في فئتين رئيسيتين.

١. "سأحتفظ بالسجائر متاحة بالقرب مني، ولكنني لن أدخنها. سأشعر بمزيد من الثقة بقدرتي على الامتناع عندما تكون متاحة لي".

لقد وجدت أن معدل الفشل في الإقلاع بين المدخنين الذين يفعلون هذا أعلى بكثير من المعدل السائد بين المدخنين الذين ينبذون السجائر. وأعتقد أن هذا يرجع في الأساس إلى حقيقة أنك إذا مرت بك لحظة سيئة خلال فترة الانسحاب، فسيكون من السهل أن تشعل سيجارة متاحة لك بشكل فوري. وإذا تعرضت لمهانة الاضطرار للخروج لشراء علبة سجائر، فإن الاحتمال الأرجح هو أنك ستتغلب على الإغراء، وعلى أي حال فإن الألم سيكون قد زال على الأرجح قبل أن تصل إلى أقرب كشك سجائر.

إلا أنني أعتقد أن السبب الرئيسي وراء معدل الفشل الأعلى في هذه الحالات هو أن المدخن في المقام الأول لا يشعر بالالتزام الكامل بالإقلاع عن التدخين. تذكر أن عنصري النجاح المهمين هما:

اليقين.

"أليس من الجميل أنني لم أعد بحاجة للتدخين بعد الآن؟".

وعلى أي حال، لماذا بالله عليك تحتاج إلى السجائر؟ إذا كنت لا تزال تشعر بالحاجة إلى الاحتفاظ بالسجائر في جيبك، فإنني أقترح عليك أن تعيد قراءة الكتاب أولاً؛ فهذا يعني أن هناك شيئاً ما لم يرسخ في ذهنك أو لم تقتنع به.

٢. "هل ينبغي أن أتجنب مواقف الضغط أو المناسبات الاجتماعية خلال فترة الانسحاب؟".

في حالة مواقف الضغط، نصيحتي هي: نعم، حاول تجنبها. فلا معنى لوضع نفسك تحت ضغط لا داعي له.

وفي حالة المناسبات الاجتماعية، فإن نصيحتي عكس ذلك. كلا، بل اخرج وانطلق واستمتع بحياتك بلا تردد. إنك لست بحاجة للسجائر حتى بينما لا تزال مدمناً للنيكوتين. احضر الحفلات، وابتهج بحقيقة أنك لست مضطراً للتدخين. سرعان ما سيثبت لك هذا الحقيقة الجميلة التي تقول إن الحياة أفضل كثيراً جداً بدون السجائر؛ وفكر فحسب إلى أي مدى ستكون أفضل عندما يغادر الوحش الصغير جسدك ويحمل معه كل ما به من سموم.



٣٩ لحظة الإلهام

عادة ما تأتي لحظة الإلهام بعد ثلاثة أسابيع من إقلاع المدخن عن التدخين. حينها تبدو السماء وكأنها أصبحت أكثر إشراقاً، وهي اللحظة التي ينتهي فيها غسيل المخ تماماً، وبدلاً من أن تقول لنفسك إنك لست بحاجة إلى التدخين، تدرك فجأة أن آخر خيط في المصيدة قد تمزق وأنك تستطيع الاستمتاع ببقية حياتك بدون أن تحتاج أبداً إلى التدخين مرة أخرى. وعادة ما تكون تلك اللحظة أيضاً هي اللحظة التي تبدأ عندها في النظر للمدخنين الآخرين على أنهم كائنات تستحق الشفقة.

المدخنون الذين يستخدمون طريقة قوة الإرادة لا يمرون بهذه اللحظة في المعتاد لأنهم، بدلاً من أن يشعروا بالسعادة لأنهم نجحوا في الإقلاع عن التدخين، يعيشون الحياة وهم يعتقدون أنهم يقدمون تضحية.

وكلما كانت فترة تدخينك أطول، كانت هذه اللحظة أكثر روعة، وهي لحظة تدوم مدى الحياة.

إنني أعتبر أنني كنت شخصاً محظوظاً للغاية في الحياة وأنني عشت بعض الأوقات الجميلة بحق، ولكن أجمل تلك الأوقات على الإطلاق هي لحظة الإلهام تلك. وعلى الرغم من أن هناك أوقاتاً مهمة أخرى في حياتي أذكر أنها كانت أوقاتاً سعيدة، فإنني لم أشعر بمثل ذلك الشعور الغامر بالسعادة في أي من تلك الأوقات أبداً. إنني لا أستطيع أبداً تجاوز أو نسيان البهجة التي شعرت بها في

تلك اللحظة عندما أصبحت غير مضطر للتدخين بعد ذلك أبداً. وفي هذه الأيام، في أي وقت أشعر فيه بالضيق أو الحزن وأحتاج فيه إلى دفعة معنوية، فإنني فقط أفكر في مدى روعة كوني غير واقع في مصيدة هذا العشب. ونصف الناس الذين يتصلون بي بعد فكاكهم من مصيدة التبغ يقولون لي نفس الشيء؛ يقولون لي إن ذلك كان هو الحدث الأكثر روعة في حياتهم كلها. آه! يا لها من متعة يجب أن تجربها!

ومع حصولي على المزيد من التقييم خلال اثني عشر عاماً، سواء من خلال الكتاب أو من خلال الاستشارات التي أقدمها، علمت أن لحظة الإلهام -في معظم الحالات- لا تحدث بعد ثلاثة أسابيع كما ذكرت سابقاً؛ وإنما في غضون أيام معدودة.

في حالتي الشخصية، حدثت تلك اللحظة قبل أن أطفئ سيجارتي الأخيرة. وفي العديد من الحالات، في جلسات الاستشارة الأولى التي قدمتها، وخلال وقت الجلسة الثنائية، وقبل حتى أن أصل إلى نهاية الجلسة، كان المدخنون يقولون شيئاً مثل: "كفى يا آلن. لست بحاجة لأن تقول كلمة واحدة إضافية. إنني أرى الأمر بوضوح تام الآن. وأعلم أنني لن أعود للتدخين مرة أخرى أبداً". وفي جلسات المجموعات، أصبحت أستطيع معرفة الوقت الذي يحدث فيه هذا بدون أن يقول المدخن أي شيء. ومن خلال الخطابات التي تلقيتها، أعرف أيضاً أن ذلك يحدث كثيراً من خلال الكتاب.

وفي الوضع المثالي، إذا اتبعت التعليمات والنصائح وفهمت العملية تماماً، فإن هذا سيحدث معك على الفور.

وحالياً، أقول للمدخنين في جلسات الاستشارة إن الأمر يستغرق حوالي خمسة أيام حتى تختفي أعراض الانسحاب الرئيسية من الجسم، وحوالي ثلاثة أسابيع حتى يصبح المدخن السابق حراً تماماً. وبطريقة ما فإنني أكره إعطاء هذه الإرشادات؛ فهي قد تتسبب في مشكلتين. الأولى هي أنني أضع في عقول الناس إيحاءً بأنهم سيعانون لمدة تتراوح بين خمسة أيام وثلاثة أسابيع. والثانية هي

أن المدخن السابق يميل إلى التفكير بطريقة: "إذا استطعت الاستمرار في التوقف لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع، فإنني أستطيع توقع دفعة حقيقية قوية في نهاية تلك المدة". إلا أنه قد يعيش خمسة أيام سعيدة، أو ثلاثة أسابيع سعيدة يتبعها أحد تلك الأيام الرهيبة التي تصادف كلاً من المدخنين وغير المدخنين على السواء، والتي لا علاقة لها بالتدخين من قريب أو بعيد، وإنما تسببها عوامل أخرى في حياتنا. هنا، يكون صديقنا المدخن السابق في انتظار لحظة الإلهام، ولكن ما يجده بدلاً منها هو الاكتئاب الشديد؛ وهذا يمكن أن ينسف ثقته ويدمرها تماماً.

إلا أنني إذا لم أقدم أي إرشادات في هذا الشأن، فإن المدخن يمكن أن يقضي بقية عمره في انتظار حدوث شيء لن يحدث. وإنني لأظن أن هذا هو ما يحدث للأغلبية العظمى من المدخنين الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة.

وفي إحدى المرات، شعرت بالرغبة في أن أقول إن لحظة الإلهام يجب أن تأتي فوراً. ولكن لو أنني قلت ذلك، ولم تأتِ تلك اللحظة على الفور، فإن المدخن الذي يحاول الإقلاع سيفقد ثقته ويعتقد أنها لن تأتي أبداً.

كثيراً ما يسألني الناس عن أهمية موضوع الأيام الخمسة والأسابيع الثلاثة. هل هي مجرد فترات زمنية ابتكرتها من وحي خيالي؟ كلا، إن من الواضح أنها ليست مواعيد محددة، ولكنها تعكس تراكماً لتقييمات حصلت عليها على مر السنين. فبعد حوالي خمسة أيام من الإقلاع عن التدخين، لا يعود التدخين هو الشغل الشاغل لعقل المدخن. ومعظم المدخنين الذين يحاولون الإقلاع يمرون بلحظة الإلهام بعد تلك الفترة تقريباً. وما يحدث عادة هو أنك تكون في وسط أحد مواقف الضغط أو إحدى المناسبات الاجتماعية التي كنت في وقت من الأوقات لا تستطيع التكيف معها بدون السجائر. وفجأة تدرك ليس فقط أنك تتكيف معها وتستمتع بها، ولكنك تدرك أيضاً أن فكرة تدخين سيجارة لم تخطر ببالك مطلقاً. وبداية من هذه اللحظة فصاعداً، يصبح الاستمرار سهلاً إلى أبعد حد. وحينها تدرك أنك أصبحت حراً.

ولقد لاحظت من خلال محاولاتي السابقة للإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة، ومن خلال التقييمات التي حصلت عليها من مدخنين آخرين، أن معظم محاولات الإقلاع الجادة تفشل مع مرور ثلاثة أسابيع تقريباً. وأعتقد أن ما يحدث في المعتاد هو أنك تشعر، بعد انقضاء ثلاثة أسابيع تقريباً، بأنك فقدت الرغبة في التدخين. وحينها ترغب في إثبات هذا لنفسك، ومن ثم تشعل سيجارة. يبدو مذاق السيجارة غريباً وبغيضاً، وبذلك تكون قد أثبت لنفسك أنك تخلصت من إدمانك. ولكنك بذلك تكون أيضاً قد زودت جسدك بجرعة جديدة من النيكوتين، والنيكوتين هو ما كان جسدك يتوق إليه طوال ثلاثة أسابيع كاملة. وبمجرد أن تطفئ تلك السيجارة، يبدأ النيكوتين في الانسحاب من جسدك. حينها يكون هناك صوت خافت يقول لك: "إنك لم تتخلص من الإدمان. وها أنت تريد سيجارة أخرى". لا تقوم بإشعال سيجارة أخرى مباشرة لأنك لا ترغب في الوقوع في المصيدة مرة أخرى، لذا فإنك تسمح بمرور فترة تظن أنها كافية وآمنة. وعندما يأتي الإغراء التالي، تستطيع أن تقول لنفسك: "طالما أنني لم أقع في المصيدة، لا ضير إذن من تدخين سيجارة أخرى"، وبذلك تكون قد سقطت بالفعل في المنحدر.

وحل المشكلة يكمن في عدم انتظار مجيء لحظة الإلهام، وإنما أن تدرك أنك بمجرد أن تطفئ تلك السيجارة الأخيرة، يكون الأمر قد انتهى وتكون قد أقلعت بالفعل. لقد قمت بالفعل بكل ما تحتاج إلى القيام به. لقد قطعت إمدادات النيكوتين، وما من قوة على وجه الأرض تستطيع أن تمنعك من تحرير نفسك، ما لم تكتئب تجاه ذلك أو تنتظر لحظة الإلهام. انطلق واستمتع بالحياة؛ تعايش مع الأمر منذ البداية. وبهذه الطريقة، قريباً جداً ستأتي لحظة الإلهام.

السيجارة الأخيرة

بعد تحديد التوقيت المناسب لك للإقلاع عن التدخين، تكون قد أصبحت مستعداً لتدخين السيجارة الأخيرة. وقبل أن تفعل هذا، راجع العنصرين الأساسيين:

١. هل تشعر بالثقة في النجاح؟
٢. هل تشعر بالحزن والاكتئاب أم تشعر بالإثارة لأنك على وشك تحقيق شيء رائع؟

إذا كانت لديك أي شكوك، فأعد قراءة الكتاب مرة أخرى أولاً. وإذا ظلت الشكوك تراودك، فاحصل على نسخة من كتاب The Only Way to Stop Smoking Permanently (ONLYWAY) الذي نشرته دار بنجوين، أو اتصل بأقرب عيادة لك من عيادات الطريقة السهلة **EASYWAY** (معلومات الاتصال مذكورة بالتفصيل في نهاية الكتاب).

تذكر أنك لم تقرر أبداً الوقوع في مصيدة التدخين. ولكن تلك المصيدة مصممة للإمساك بك واستعبادك مدى الحياة. ولكي تفر منها، عليك أن تتخذ القرار الإيجابي بأن تلك هي آخر سيجارة ستدخنها.

تذكر أن السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا الكتاب حتى هذه الصفحة هو أنك ترغب من كل قلبك في الفرار من المصيدة. لذا، اتخذ قرارك الإيجابي

الآن. خذ على نفسك عهداً بأنك عندما تطفئ تلك السيجارة الأخيرة -وسواء وجدت الأمر سهلاً أو صعباً- فإنك لن تدخن سيجارة أخرى بعدها أبداً.

ربما كنت قلقاً لأنك اتخذت على نفسك ذلك العهد مرات عديدة من قبل ولكنك لازلت تدخن، أو لأنك تخشى المرور بصدمة فظيعة. لا تخشَ شيئاً، إن أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تفشل، وهكذا فإنه ليس هناك أي شيء تخسره، وهناك الكثير مما يمكن أن تكسبه.

ولكن كف حتى عن التفكير في الفشل. إن الحقيقة الجميلة هي أن الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً بشكل مضحك فحسب، ولكن أيضاً أنك تستطيع في الواقع الاستمتاع بالعملية. في هذه المرة، ستستخدم **الطريقة السهلة**! وكل ما عليك فعله هو اتباع التعليمات البسيطة التي سأعطيك إياها الآن:

١. اتخذ عهداً على نفسك الآن وأنت تعني ما تقول حقاً.

٢. دخن السيجارة الأخيرة بوعي، واستنشق القذارة بعمق إلى داخل رئتيك، واسأل نفسك عن المتعة في ذلك.

٣. عندما تطفئ هذه السيجارة، لا تفعل ذلك بشعور من قبيل: لا يجب علي أبداً أن أدخن سيجارة أخرى، أو لم يعد مسموحاً لي بتدخين سيجارة أخرى، ولكن بشعور: أليس هذا جميلاً؟! لقد أصبحت حراً! لم أعد عبداً للنيكوتين! لست مضطراً منذ الآن لأن أضع تلك الأشياء القذرة في فمي.

٤. اعلم أنه على مدار بضعة أيام سيكون هناك عميل سري للنيكوتين داخل جسدك. ستشعر بشيء يقول لك: "أريد سيجارة". أحياناً أشير إلى وحش النيكوتين الصغير هذا باسم التوق البدني البسيط للنيكوتين. وهذا غير صحيح مطلقاً، ومن المهم أن تعرف السبب. حيث إن الأمر يتطلب حوالي ثلاثة أسابيع لكي يموت وحش النيكوتين الصغير، فإن المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين يعتقدون أن الوحش الصغير سيظل يتوق إلى السجائر

بعد إطفاء السيجارة الأخيرة ولمدة ثلاثة أسابيع، وأن ذلك يحتم عليهم الاستعانة بقوة الإرادة لمقاومة الإغراء خلال تلك الفترة. ولكن ليس الأمر كذلك. إن الجسم لا يتوق إلى النيكوتين. المخ وحده هو الذي يتوق له. فإذا شعرت بذلك الشعور الذي يقول لك: "أريد سيجارة" خلال الأيام القليلة القادمة، فسيكون على مخك أن يقوم بعملية اختيار بسيطة؛ فإما أن يفهم ذلك الشعور على حقيقته: شعوراً بالخواء وعدم الأمان بدأ مع أول سيجارة دخنتها وترسخ مع كل سيجارة تالية لها، ومن ثم تقول لنفسك: **نعم، إنني غير مدخن!**

وإما أن تبدأ في التوق للسجائر من جديد وتعاني هذا التوق بقية حياتك. فقط فكر في الأمر للحظة. ألن يكون هذا شيئاً أحمق إلى أبعد حد؟ أن تقول: "لست أرغب في التدخين أبداً بعد الآن"، ثم تقضي بقية حياتك وأنت تقول: "كم أحب أن أدخن سيجارة". هذا بالضبط هو ما يفعله المدخنون الذين يستخدمون طريقة قوة الإرادة. لا عجب في أنهم يشعرون بالبؤس. إنهم يقضون بقية حياتهم وهم يرغبون بشدة في شيء يتمنون ألا يحصلوا عليه أبداً. ولا عجب في أن عدداً قليلاً جداً منهم هو الذي ينجح في الإقلاع عن التدخين بشكل نهائي وأن الذي ينجح منهم لا يشعر بالحرية الكاملة أبداً.

٥. إن الشك والانتظار هما اللذان يجعلان الإقلاع صعباً. لذا لا تشك أبداً في قرارك، إنك تعلم أنه القرار الصائب. إذا بدأت الشك، فإنك ستضع نفسك في موقف لا يمكنك تحقيق الفوز فيه. ستكون بائساً إذا اشتقت إلى سيجارة في حين لا تستطيع تدخين واحدة. وستكون أكثر بؤساً إذا ضعفت وقمت بتدخينها. وأياً كانت الطريقة التي تستخدمها، فما الهدف الذي تحاول تحقيقه بإقلاعك عن التدخين؟ ألا تدخن بعد ذلك أبداً؟ كلا! فالعديد ممن أقلعوا عن التدخين حققوا هذا، ولكنهم عاشوا حياتهم وهم يشعرون بالحرمان. ما الفارق الحقيقي بين المدخنين وغير المدخنين؟ أن غير المدخنين

ليست لديهم حاجة أو رغبة في التدخين، وأنهم لا يتوقون لتدخين السجائر وليسوا مضطرين لاستخدام قوة الإرادة لكي لا يدخنوا. هذا هو الهدف الذي تحاول تحقيقه، وهو هدف تستطيع تحقيقه وفي نطاق قدرتك تماماً. ليس عليك أن تنتظر لكي تكف عن التوق للسجائر أو لكي تصبح غير مدخن. تستطيع تحقيق ذلك في اللحظة التي تطفئ فيها سيجارتك الأخيرة، بذلك تكون قد أوقفت إمدادات النيكوتين: **لقد أصبحت بالفعل غير مدخن سعيد!!!**

وستظل غير مدخن سعيد في حال:

١. لم تشك أبداً في قرارك.

٢. لم تنتظر حتى تصبح غير مدخن. فإذا فعلت ذلك، فإنك ببساطة تنتظر شيئاً لن يحدث، وهو ما سيصيبك بنوع من أنواع الخوف المرضي.

٣. لم تحاول عدم التفكير في التدخين أو انتظار مجيء "لحظة الإلهام". ففي كلتا الحالتين، لن تحصل على شيء سوى ذلك الخوف المرضي.

٤. لم تستخدم البدائل.

٥. أصبحت ترى جميع المدخنين الآخرين على حقيقتهم وتشفق عليهم بدلاً من أن تحسدهم.

٦. لم تغير حياتك لمجرد أنك أقلعت عن التدخين، سواء في الأيام الطيبة أو في الأيام العصيبة. إذا فعلت ذلك، فإنك ستقدم تضحية حقيقية بلا ضرورة. تذكر أنك لم تخسر حياتك، وإنك لم تخسر أي شيء، بل على العكس، لقد عالجت نفسك من مرض رهيب واستطعت الهروب من سجن وهمي غادر. ومع مرور الأيام، وبينما تتحسن صحتك البدنية والذهنية، ستبدو المتع أكثر متعة والأحزان أقل وطأة، وستبدو الإيجابيات أكثر إيجابية والسلبيات أقل سلبية عما كانت عليه عندما كنت مدخناً.

٧. قلت لنفسك، عندما تفكر في التدخين، سواء خلال الأيام القليلة القادمة أو خلال بقية حياتك: **نعم، إنني غير مدخن!!!**

١ تحذير أخير

ما من مدخن يمكن أن يختار البدء في التدخين إذا أتيحت له فرصة العودة إلى وقت سابق على الوقت الذي وقع فيه في مصيدة التدخين أول مرة مسلحاً بالمعرفة التي يمتلكها الآن. العديد من المدخنين الذين يستشيرونني يكونون مقتنعين تماماً أنني لو استطعت مساعدتهم على الإقلاع، فإنهم لن يفكروا أبداً -ولا حتى في أحلامهم- في العودة للتدخين مرة أخرى، ومع ذلك فإن آلاف المدخنين الذين ينجحون في الإقلاع والتخلص من عادة التدخين لسنوات عديدة يحيون خلالها حياة سعيدة إلى أبعد حد يعودون للوقوع في المصيدة مرة أخرى.

إنني على يقين من أن هذا الكتاب سيساعدك في أن تجد الإقلاع عن التدخين أمراً سهلاً نسبياً. ولكن إليك هذا التحذير: المدخنون الذين يقلعون عن التدخين بسهولة يمكن أن يعودوا إليه بسهولة أيضاً.

لا تقع فريسة لتلك المصيدة مرة أخرى.

أياً كان طول الفترة التي قضيتها بدون تدخين وأياً كان مدى ثقتك بأنك لن تقع في المصيدة من جديد، اجعل عدم التدخين لأي سبب كان مبدأ حياة لا حياد عنه أبداً. قاوم ملايين الجنيهات التي تنفقها شركات التبغ على الدعاية والترويج له، وتذكر أن ما تقدمه تلك الشركات هو المخدر والسم القاتل رقم ١

في العالم. إن الهيروين ما كان ليغريك بتعاطيه؛ والسجائر تقتل عدداً من الناس يفوق العدد الذي يقتله الهيروين بمئات الألوف.

تذكر أن تلك السيجارة الأولى لن تفيدك بأي شيء. لن تكون لديك آلام انسحاب تحتاج إلى تسكينها، وسيبدو مذاقها بشعاً. وما ستفعله هو أنها ستعيد النيكوتين إلى جسدك، وستثير صوتاً خافتاً في خلفية عقلك يقول: "إنك تريد سيجارة أخرى". حينها سيكون عليك أن تختار إما أن تشعر بالتعاسة والبؤس لبعض الوقت وإما أن تبدأ السلسلة القذرة بالكامل من جديد.



٢ التقييم

منذ الإصدار الأول لهذا الكتاب، مرت الآن عشرون سنة تلقيت فيها الكثير من التقييم، لكل من الكتاب نفسه والاستشارات التي قدمتها. كان الأمر بمثابة صراع في الأساس. فطريقتي كانت تتعرض للنقد الشديد والازدراء من قبل من يسمون بالخبراء. أما الآن فقد أصبح المدخنون يستقلون الطائرة من جميع أنحاء العالم ليحصلوا على مشورتي، وعدد من يحضرون جلساتي من العاملين في المهن الطبية يفوق عدد من يحضرونها من أي مهنة أخرى. وأصبح الكتاب يعتبر الآن الوسيلة الأكثر فعالية لمساعدة المدخنين على الإقلاع في المملكة المتحدة، كما أن سمعته الحسنة تنتشر بسرعة في باقي أرجاء العالم.

إنني لست مصلحاً اجتماعياً مثالياً. فأنا أشن الحرب –التي أؤكد على أنها ليست حرباً ضد المدخنين ولكن ضد مصيدة النيكوتين– من أجل سبب ذاتي أناني خالص هو أنني أستمتع بذلك. ففي كل مرة أسمع فيها عن مدخن استطاع الفرار من سجن النيكوتين، أشعر بسعادة غامرة، حتى عندما لا يكون لهذا علاقة بي من قريب أو بعيد. ويمكنك أن تتصور أيضاً المتعة البالغة التي أكتسبها من خلال آلاف خطابات الامتنان التي تلقيتها عبر تلك السنوات.

ولكن كان هناك أيضاً قدر كبير من الإحباط. والسبب الرئيسي لذلك هو فئتان رئيسيتان من المدخنين. أولاً، على الرغم من التحذير الذي أوردته في الفصل السابق، يزعجني عدد المدخنين الذين يستطيعون الإقلاع بسهولة ومع

ذلك يعودون للوقوع في المصيدة من جديد ويجدون أنهم لا يستطيعون النجاح في الإقلاع مرة أخرى. لا ينطبق هذا على قراء الكتاب فحسب، ولكنه ينطبق أيضاً على بعض الناس الذين قدمت لهم المشورة من خلال جلساتي.

اتصل بي أحدهم منذ بضع سنوات مضت. كان شديد الهياج والاضطراب؛ بل كان يبكي في واقع الأمر. قال لي: "سأدفع لك ١٠٠٠ جنيه استرليني إذا استطعت مساعدتي على الإقلاع لأسبوع واحد. إنني أعلم أنني إذا استطعت الإقلاع لأسبوع، فإنني سأقلع إلى الأبد". قلت له إنني أتقاضى أجراً محدداً ثابتاً، وأن هذا الأجر هو كل ما عليه أن يدفعه. حضر الرجل إحدى جلسات المجموعات وأدهشه كثيراً أن وجد الإقلاع سهلاً للغاية. بعدها أرسل لي خطاب شكر غاية في الرقة.

إن آخر شيء أقوله فعلياً للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين قبل انتهاء الجلسة هو: "تذكروا أنه يجب عليكم ألا تدخنوا سيجارة أخرى أبداً". ورد علي هذا الرجل نفسه قائلاً: "لا تخشَ شيئاً يا آلن. فلو أنني استطعت الإقلاع، فمن المؤكد أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً".

حينها علمت أنه لم يفهم تحذيري كما ينبغي. قلت له: "أعلم أن هذا ما تشعر به الآن، ولكن كيف سيكون شعورك بعد ستة أشهر من الآن؟".

فأجابني: "آلن، إنني لن أدخن ثانية أبداً".

وبعد حوالي عام من هذا الوقت، كانت هناك مكالمة هاتفية أخرى من نفس الرجل. قال لي: "آلن، لقد دخنت سيجاراً صغيراً في الكريسماس، وقد عدت الآن إلى تدخين أربعين سيجارة يومياً".

قلت له: "أتذكر عندما اتصلت بي أول مرة؟ لقد كنت تكره التدخين إلى حد أنك كنت مستعداً لأن تدفع لي ١٠٠٠ جنيه استرليني مقابل أن تكون قادراً على الإقلاع لأسبوع".

أجابني: "نعم، أذكر ذلك. وها أنا عدت للتدخين بحماقتي".

فقلت له: "أتذكر أيضاً أنك وعدتني بأنك لن تدخن سيجارة أخرى مطلقاً؟".

فأجابني: "نعم أعلم. أنا شخص أحمق".

الأمر أشبه بأن تجد شخصاً غارقاً في مستنقع حتى عنقه وعلى وشك الغرق تماماً. تقوم بمساعدته، ويشعر بالامتنان ويشكرك، ثم يقع في نفس المستنقع مرة أخرى بعد بضعة أشهر.

ومما يدعو للسخرية أنه عندما حضر هذا الرجل جلسة تالية، قال لي: "هل تصدق هذا؟ لقد عرضت على ولدي أن أدفع له ١٠٠٠ جنيه استرليني إذا لم يدخن حتى يوم ميلاده الحادي والعشرين. وهذا ما فعله، ومن ثم دفعت له المبلغ. والآن هو في الثانية والعشرين من عمره، وأصبح يدخن وكأنه مدخنة. لا أصدق أنه كان غبياً إلى هذا الحد".

قلت له: "لست أدري كيف يمكنك أن تصفه بالغباء. لقد تجنب المصيدة لواحد وعشرين سنة على الأقل، وهو لا يدرك الآن المأساة التي يوشك على أن يعيشها. أما أنت فقد كنت تعرفها جيداً، ومع ذلك لم تستطع الاستمرار لأكثر من عام واحد قبل أن تعود للتدخين من جديد".

فإذا لم تفدك إعادة قراءة هذا الكتاب، فاقرأ كتاب "الطريقة الوحيدة" ONLYWAY أو اتصل بأقرب عيادة لك من عيادات الطريقة السهلة EASYWAY. إن المدخنين الذين يقلعون عن التدخين ثم يعودون إليه من جديد يمثلون مشكلة خاصة. ولكن، عندما تتحرر، **من فضلك، من فضلك، حاول ألا تقع في نفس الخطأ.** إن المدخنين يعتقدون أن هؤلاء الأشخاص يعودون للتدخين مرة أخرى لأنهم مازالوا عالقين في المصيدة ويفتقدون السيجارة. وفي الحقيقة، إنهم يجدون الإقلاع سهلاً للغاية لدرجة تجعل خوفهم من التدخين يزول. إنهم يفكرون بطريقة: "يمكنني تدخين سيجارة عابرة، وحتى إذا عدت للتدخين من جديد، فسأتمكن من الإقلاع بسهولة مرة أخرى".

وأخشى أن الأمر لا يسير على هذا النحو بالضبط. فمن السهل أن تقلع عن التدخين، ولكن من المستحيل أن تتمكن من السيطرة على الإدمان. والشيء الوحيد الضروري بحق لكي تصبح غير مدخن هو *ألا تدخن*.

وفئة المدخنين الأخرى التي تسبب لي الإحباط هي فئة أولئك الذين يشعرون بالفزع إلى حد يمنعهم من محاولة الإقلاع، أو إذا قاموا بالمحاولة يجدون الأمر بمثابة صراع رهيب. ويبدو أن المصاعب الرئيسية لهؤلاء تتمثل فيما يلي:

١. الخوف من الفشل. الفشل ليس خزياً أو عاراً، ولكن عدم المحاولة هو حماقة مطلقة. انظر للأمر بهذه الطريقة؛ إنك تختبئ من وهم لا وجود له. إن أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن تخفق، وفي هذه الحالة، لن تكون أسوأ حالاً مما أنت عليه الآن. ولكن فكر فحسب كم سيكون رائعاً لو أنك نجحت. وإذا لم تقم بالمحاولة أصلاً، فقد ضمنت لنفسك الفشل بالفعل.

٢. الخوف من الذعر والشقاء. لا تقلق حيال هذا. فكر فحسب: ما الشيء الرهيب الذي يمكن أن يحدث لك إذا لم تدخن سيجارة أخرى مطلقاً؟ لا شيء على الإطلاق. الأشياء الرهيبة ستحدث إذا واصلت التدخين. وعلى أي حال، فإن الذعر تسببه السجائر نفسها، وسرعان ما سيزول. إن أعظم المكاسب هو أن تتخلص من الخوف. هل تعتقد حقاً أن المدخنين مستعدون لمواجهة بتر الأذرع والسيقان مقابل المتعة التي يحصلون عليها من التدخين؟ إذا وجدت نفسك ستشعر بالذعر، فإن التنفس بعمق في هذا الوقت سيساعدك. وإذا كنت بصحبة آخرين، وكانوا يغرونك وينالون من عزيمتك وثقتك، فابتعد عنهم. اهرب إلى الجراج، أو إلى أي مكتب خالٍ، أو أي مكان لا تتعرض فيه للضغط أو الإغراء.

إذا شعرت بالرغبة في البكاء، فلا تخجل. فالبكاء طريقة طبيعية لتخفيف الضغط. وما من أحد بكى بحرارة دون أن يشعر بالتحسن بعدها. إن أحد الأشياء الفظيعة التي نفعلها مع الصبية الصغار هو أننا نعلمهم عدم البكاء. إنك تراهم يحاولون حبس دموعهم، ولكنك ترى فكاكهم ترتعش. إن البريطانيين يعلمون أنفسهم الاحتفاظ بشفة عليا ثابتة صارمة، وعدم إظهار أي مشاعر. ولكننا قد خلقنا لنظهر مشاعرنا ونعبر عنها، لا لنخفيها ونكبتها بداخلنا. ابكِ، أو اصرخ، أو اغضب. اركل وسادة أو صندوقاً من الورق المقوى. انظر للصراع الذي تعانيه على أنه مباراة ملاكمة لا تطيق خسارتها.

لا أحد يستطيع أن يوقف الزمن. وكل لحظة تمر عليك دون تدخين تقرب ذلك الوحش الصغير بداخلك أكثر من الموت. استمتع بنصرك الحتمي.

٣. عدم اتباع التعليمات. من المدهش أن بعض المدخنين يقولون لي: "إن طريقتك لم تفلح معي". وبعد ذلك يصفون لي كيف أنهم تجاهلوا جميع التعليمات والإرشادات التي قدمتها، وليس فقط أحدها أو بعضها (ومن أجل التوضيح، سوف ألخص تلك التعليمات في قائمة المراجعة الواردة في نهاية الفصل).

٤. إساءة فهم التعليمات. وتبدو المشكلات الرئيسية في هذا الشأن كما يلي:

(أ) "لا أستطيع التوقف عن التفكير في التدخين". بالطبع لا تستطيع ذلك، وإذا حاولت، فستخلق نوعاً من الخوف المرضي وتشعر بالبؤس والشقاء. الأمر شبيه بمحاولة النوم في وقت يجافيك فيه النوم؛ كلما بذلت جهداً أكبر في محاولة النوم، بدا النوم عسير المنال أكثر. بالنسبة لي فإن التدخين يحتل ٩٠٪ من تفكيري. ولكن المهم هو ما تفكر فيه. فلو كنت تفكر بأسلوب: "أوه، كم أحب أن أدخن سيجارة"، أو "متى سأتحرر نهائياً من هذا الكرب؟"، فستشعر بالتعاسة والبؤس. ولكن إذا فكرت بأسلوب: "مرحى! لقد أصبحت حراً!"، فستشعر بالبهجة والسعادة.

(ب) "متى سيموت وحش النيكوتين الصغير؟". إن النيكوتين يغادر جسدك بسرعة كبيرة جداً. ولكن من المستحيل تقريباً أن تعرف متى سيتوقف جسدك عن تلك المعاناة البسيطة التي تشعر بها بسبب انسحاب النيكوتين. إن الشعور بالخواء وعدم الأمان هو شعور واحد في حالات الجوع العادي، والاكتئاب، والضغط. وكل ما تفعله السيجارة هو أنها تزيد حدة ذلك الشعور. ولهذا السبب، فإن المدخنين الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة لا يكونون واثقين أبداً من أنهم قد تحرروا من التدخين. فحتى بعد أن يكف الجسم عن المعاناة بسبب انسحاب النيكوتين، وعند شعورهم بالجوع الطبيعي أو الضغط، يظل عقلهم يقول لهم: "هذا يعني أنك تريد سيجارة". والفكرة هي أنك لست مضطراً للانتظار حتى يزول التوق للنيكوتين؛ فهذا التوق ضئيل للغاية لدرجة

أننا حتى لا ندرك وجوده. إننا نعرفه فقط على هيئة شعور بالرغبة في تدخين سيجارة. هل تنتظر زوال الألم من فكك بعد أن تترك عيادة طبيب الأسنان؟ بالطبع لا. إنك تستأنف حياتك بشكل طبيعي. وعلى الرغم من أن فكك يؤلمك، فإنك تشعر بالبهجة.

(ج) انتظار لحظة الإلهام. إذا انتظرت مجيء لحظة الإلهام، فإن كل ما تفعله هو أنك تخلق بداخلك نوعاً آخر من الخوف المرضي. لقد استطعت ذات مرة الإقلاع لثلاثة أسابيع باستخدام طريقة قوة الإرادة. حينها قابلت صديقاً قديماً من أيام الدراسة وكان مدخناً سابقاً. سألني قائلاً: "كيف تسير الأمور معك؟".

أجبته: "لقد تحملت لثلاثة أسابيع".

فسألني مرة أخرى: "ماذا تعني بأنك تحملت لثلاثة أسابيع؟".

فقلت له: "لقد تحملت العيش لثلاثة أسابيع بدون تدخين سيجارة واحدة".

قال: "وماذا ستفعل بعد ذلك؟ هل ستستمر في هذا النضال لبقية حياتك؟ ما الذي تنتظر حدوثه؟ لقد نجحت. لقد أصبحت غير مدخن".

قلت لنفسي: "إنه محق تماماً. ما الذي أنتظر حدوثه؟ ومع الأسف، لأنني لم أكن أدرك طبيعة المصيدة حتى ذلك الوقت، فسرعان ما عدت للوقوع فيها مرة أخرى، ولكنني فهمت الفكرة. إنك تصبح غير مدخن عندما تطفئ سيجارتك الأخيرة. والشيء المهم هو أن تكون سعيداً بكونك غير مدخن منذ البداية.

(د) "مازلت أتوق إلى السجائر". إنك إذن أحمق كبير. فكيف لك أن تزعم قائلاً: "أريد أن أكون غير مدخن" وتقول بعدها: "أريد سيجارة"؟ هذا تناقض واضح. فإذا قلت: "أريد سيجارة"، فإنك تقول بلسان الحال: "أريد أن أكون مدخناً". إن غير المدخنين لا يرغبون في تدخين سيجارة.

إنك تعلم بالفعل ما تريد حقاً أن تكونه، لذا كف عن عقاب نفسك.

(هـ) "لقد فقدت متعة الحياة". لماذا؟ إن كل ما عليك القيام به هو التوقف عن خنق نفسك. لا يجب أن تتوقف الحياة لذلك. انظر، الأمر بهذه البساطة. ستتعرض لصدمة بسيطة في حياتك خلال الأيام القليلة القادمة. سيعاني جسدك معاناة تافهة من انسحاب النيكوتين. والآن، تذكر هذا دائماً: إنك لست أسوأ حالاً مما كنت عليه من قبل. لقد كنت تعاني طوال فترة حياتك كمدخن عندما كنت تذهب في أي وقت إلى إحدى دور العبادة، أو إلى السوبر ماركت، أو المكتبة، وإذا لم تكف عن التدخين، فستستمر في معاناة هذا الضغط طوال ما بقي من حياتك. إن السجائر لا تجعل الوجبات أو المشروبات أو المناسبات الاجتماعية أكثر بهجة؛ إنها تقضي على البهجة. وحتى بينما لا يزال جسدك يتوق إلى النيكوتين، فإن الوجبات والمناسبات الاجتماعية ستظل رائعة. ستظل الحياة رائعة. اذهب لحضور الأحداث الاجتماعية، حتى إذا كان سيحضرها عشرون مدخناً. تذكر أنك لا تعاني من الحرمان؛ هم يعانون منه. إن كل فرد منهم يود لو كان مثلك. استمتع بكونك نجم الحدث وموضع الاهتمام. إن الإقلاع عن التدخين هو موضوع حوار ممتاز، خاصة عندما يرى المدخنون أنك مبتهج وسعيد. سيعتقدون أنك شخص مدهش. والنقطة المهمة هنا هي أنك ستستمتع بحياتك بشكل طبيعي منذ البداية. لست من يجب أن يحسدهم. هم سيحسدونك.

(و) "أشعر بالبؤس والتوتر". هذا لأنك لم تتبع تعليماتي وإرشاداتي. اكتشف التعليمات التي تجاهلتها. بعض الناس يفهمون ويقتنعون بكل ما أقوله لهم، ولكنهم مع ذلك يبدءون بشعور بالكآبة والحزن، كما لو أن شيئاً فظيعاً يحدث لهم. إنك تفعل ما يود كل مدخن على سطح الأرض أن يفعله، وليس ما توده أنت وحدك. إن ما يحاول المدخن تحقيقه -بأي طريقة للإقلاع- هو إطار عقلي معين يجعله -عندما يفكر في التدخين-

يقول لنفسه: "**مرحى! لقد أصبحت حراً!**". إذا كان هذا هدفك، فلماذا الانتظار؟ ابدأ بذلك الإطار العقلي ولا تفقده أبداً. الجزء المتبقي من الكتاب مخصص لجعلك تفهم لماذا لا يوجد بديل.

قائمة المراجعة

إذا اتبعت التعليمات البسيطة التالية، فلا مجال للفشل.

١. اقطع على نفسك عهداً بأنك لن تدخن، أو تمضغ، أو تمتص أي شيء يحتوي على النيكوتين أبداً بعد ذلك، والتزم بعهدك.

٢. اعلم بوضوح تام أنه *ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق*. ولست أعني بهذا أنك ببساطة ستكون أفضل حالاً إذا كنت غير مدخن (فقد كنت تعرف ذلك طوال حياتك)؛ ولست أعني أيضاً أنه على الرغم من عدم وجود سبب منطقي يجعلك تدخن، فلابد أنك تحصل على متعة أو دعم من نوع ما وإلا لما كنت ستدخن. وما أعنيه هو أنه ليست هناك متعة حقيقية أو دعم حقيقي في التدخين. هذا مجرد وهم، وهو أشبه بأن تضرب رأسك في حائط لكي تستمتع عندما تكف عن ذلك.

٣. ليس هناك شيء يسمى مدخناً مزمناً غير قابل للإقلاع. إنك مجرد واحد من ملايين سقطوا في تلك المصيدة الخبيثة. ومثل الملايين من المدخنين السابقين الذين كانوا يظنون في وقت من الأوقات أنهم لا يستطيعون الفرار. أنت أيضاً تستطيع الإقلاع.

٤. لو أنك قمت في أي وقت من حياتك بالموازنة بين إيجابيات وسلبيات التدخين، فإن النتيجة ستكون دائماً مؤكدة وحاسمة بما لا يدع مجالاً للشك: "توقف عن التدخين. إنك أحمق!". ليس هناك شيء يمكن أن يغير هذا. لقد كانت النتيجة كذلك دائماً، وستظل كذلك أبداً. وحيث إنك اتخذت قراراً تعرف أنه القرار الصواب، فلا تعذب نفسك بالشك في قرارك مطلقاً.

٥. لا تحاول عدم التفكير في التدخين أو تقلق لأنك تفكر فيه بشكل مستمر. ولكن في أي وقت تفكر فيه في التدخين –سواء كان ذلك اليوم أو غداً أو بقية حياتك– قل لنفسك: "**نعم! أنا غير مدخن!**".

٦. **لا** تستخدم أي نوع من البدائل.

لا تحتفظ بالسجائر معك.

لا تتجنب المدخنين الآخرين.

لا تغير أسلوب حياتك بأي طريقة لمجرد أنك أقلعت عن التدخين.

إذا اتبعت التعليمات السابقة، فسرعان ما ستأتيك لحظة الإلهام، ولكن:

٧. لا تنتظر مجيء تلك اللحظة. فقط تابع حياتك كالمعتاد. استمتع بمباهجها وتعامل مع لطماتها. ستجد أن تلك اللحظة الفريدة ستأتي بسرعة لم تتوقعها.

٣ ساعد المدخنين العالقين في السفينة الغارقة

المدخنون يشعرون بالذعر هذه الأيام. إنهم يشعرون أن هناك تغييراً يحدث في المجتمع. لقد أصبح التدخين الآن يعتبر عادة مكروهة اجتماعياً، حتى من جانب المدخنين أنفسهم. ويشعرون أيضاً أن مسألة التدخين برمتها في طريقها إلى الاختفاء بغير رجعة. ملايين المدخنين يحاولون الإقلاع الآن، وجميع المدخنين يدركون هذه الحقيقة.

وفي كل مرة يترك فيها أحد المدخنين سفينة التدخين الغارقة، يشعر المدخنون الباقون بالبؤس. إن كل مدخن يعرف بشكل غريزي أنه من الحماقة أن يدفع مالاً مقابل أوراق نباتية مجففة ملفوفة في ورق رقيق، ليقوم بإشعال النار فيها، واستنشاق القطران المسبب للسرطان إلى داخل رئتيه منها. وإذا كنت لا تزال لا تعتقد أن في الأمر حماقة، فحاول أن تضع سيجارة مشتعلة في أذنك، واسأل نفسك ما الفارق بين أن تضعها في أذنك وأن تضعها في فمك. إنه فارق واحد فحسب؛ إنك لا تستطيع الحصول على النيكوتين إذا وضعتها في أذنك. وإذا استطعت التوقف عن وضع السجائر في فمك، فإنك لن تحتاج للنيكوتين بعد ذلك.

إن المدخنين لا يجدون سبباً منطقياً للتدخين، ولكن حيث إن هناك آخرين

يفعلون ذلك، فإنهم لا يشعرون أنهم شديدو الحماقة.

إن المدخنين يكذبون كذباً مفضوحاً بشأن عادة التدخين، ليس على الآخرين فحسب ولكن على أنفسهم أيضاً. إنهم مضطرون لذلك؛ فغسيل المخ أمر ضروري من أجل الحفاظ على بعض احترام الذات. إنهم يشعرون بأنهم مضطرون لتبرير عادتهم، ليس لأنفسهم فقط، ولكن لغير المدخنين أيضاً. لذا فإنهم يروجون إلى الأبد للمزايا الوهمية للتدخين.

إذا أقلع أحد المدخنين باستخدام طريقة قوة الإرادة، فإنه يظل يشعر بالحرمان ويميل إلى العويل والانتحاب. وكل ما يفعله هذا هو أنه يؤكد للمدخنين الآخرين أنهم كانوا محقين تماماً بالاستمرار في التدخين.

وإذا نجح المدخن في التخلص من عادة التدخين، فإنه يشعر بالامتنان لعدم اضطراره إلى المضي في الحياة وهو يخنق نفسه أو يضيع ماله بعد الآن. ولكنه لا يكون بحاجة إلى تبرير نفسه. إنه لا يجلس ليحكي كم هو رائع ألا يكون مدخناً. إنه لن يفعل ذلك إلا إذا سأله أحدهم عنه. والمدخنون لا يسألون عن ذلك. إنهم لا يحبون سماع الرد. تذكر أن الخوف هو الذي يجعلهم يستمرون في التدخين، وأنهم يفضلون دفن رءوسهم في الرمال.

والوقت الوحيد الذي يسألون فيه هذا السؤال هو الوقت الذي يقررون فيه الإقلاع.

ساعد المدخنين. خلصهم من مخاوفهم. أخبرهم كم هو رائع ألا يضطر المرء إلى عيش الحياة وهو يخنق نفسه، وكم هو جميل أن يستيقظ في الصباح وهو يشعر بالصحة واللياقة والحيوية بدلاً من معاناة أزيز الصدر والسعال، وكم هو جميل أن يتحرر من العبودية، وأن يكون قادراً على الاستمتاع بحياته بالكامل، وأن يتخلص من تلك الأفكار السوداء الرهيبة. ولا يزال من الأفضل أن توصيهم بقراءة هذا الكتاب.

ومن المهم ألا تهين أي مدخن بالإشارة إلى أنه يلوث البيئة أو إلى أنه قذر بطريقة ما. هناك فكرة عامة تفيد بأن المدخنين السابقين هم الأسوأ في هذا

المجال. وأعتقد أن هناك أدلة تدعم هذه الفكرة، وأظن أن هذا راجع إلى الإقلاع بطريقة قوة الإرادة. فحيث إن المدخن السابق -وعلى الرغم من تخلصه من عادة التدخين- لا زال يحتفظ بجزء من غسيل المخ، فإن جزءاً منه لازال يعتقد أنه قدم تضحية. لذا فهو يشعر بالضعف، وآليته الدفاعية الطبيعية تتمثل في الهجوم على المدخنين. وقد يفيد هذا المدخن السابق ولكنه قطعاً لا يفيد المدخن الحالي بأي حال. كل ما يفعله ذلك للمدخن هو أنه يشعره بالمزيد من البؤس والشقاء، وبالتالي تزداد حاجته للسيجارة أكثر وأكثر.

على الرغم من أن التغيير في موقف المجتمع من التدخين هو السبب الرئيسي وراء محاولة ملايين المدخنين الإقلاع، فإن هذا لا يجعل الإقلاع أسهل عليهم. إنه في الواقع يجعله أكثر صعوبة. معظم المدخنين هذه الأيام يعتقدون أنهم يقلعون لأسباب صحية في الأساس. وهذا غير صحيح تماماً. فعلى الرغم من أن المخاطر الصحية الهائلة هي السبب الرئيسي الواضح وراء الإقلاع، فإن المدخنين كانوا يقتلون أنفسهم بالتدخين منذ سنوات ولم يبدُ أن هذا يصنع فارقاً ولو بسيطاً. إن السبب الرئيسي الحقيقي وراء إقلاع المدخنين عن التدخين هو أن المجتمع بدأ يرى التدخين على حقيقته: إدمان قذر للمخدرات. لقد كانت المتعة دائماً مجرد وهم؛ وهذا الموقف يزيل تلك المتعة بحيث لا يتبقى شيء للمدخن.

إن الحظر المطلق للتدخين في مترو الأنفاق في لندن هو مثال تقليدي على معضلة المدخنين. فإما أن يتبنى المدخن موقف: "حسناً. إذا كنت لن أستطيع التدخين في قطار المترو، فسأجد وسيلة انتقال أخرى"، وهو ما لا يؤدي لشيء سوى حرمان هيئة النقل في لندن من دخل قيم، وإما يقول: "حسناً، سيساعدني هذا في تقليل ما أدخنه". ونتيجة هذا هو أنه بدلاً من تدخين سيجارة أو سيجارتين في القطار -ما كان ليستمتع بأي منهما- فإنه يمتنع عن التدخين لساعة مثلاً. إلا أنه خلال تلك الفترة من الامتناع الإجباري لن يشعر بالحرمان ذهنياً وينتظر مكافأته على ذلك فحسب، ولكن جسده أيضاً سيتوق إلى النيكوتين بشدة، وكم ستكون تلك السيجارة التي سيشعلها عندما يكون مسموحاً له بذلك

ممتعة وغالية.

إن المنع الجبري لا يؤدي لتقليل استهلاك السجائر في الواقع، لأن المدخن يدخن المزيد من السجائر عندما يكون مسموحاً له بالتدخين بعد فترة الامتناع. وكل ما يفعله المنع الإجباري أنه يرسخ في عقل المدخن قيمة وأهمية السجائر بالنسبة له واعتماده عليها بشكل كبير.

وأعتقد أن الجانب الأكثر سوءاً لهذا المنع الإجباري هو تأثيره على السيدات الحوامل. إننا نسمح للمراهقات التعيسات بالتعرض لوابل من الدعاية والإعلان يجعلهن يقعن فريسة لمصيدة التدخين. وبعد ذلك، وفي المرحلة التي من المرجح أنها الأكثر تسبباً في الضغط في حياتهن (ونقصد بها أثناء فترة الحمل)، وحيث تحتاج عقولهن المخدوعة إلى السجائر أكثر من أي شيء آخر، تجبرهم النصائح الطبية على الإقلاع عن التدخين بسبب الأذى الذي قد يسببنه لأطفالهن. والكثيرات منهن لا تستطعن الإقلاع، وتجبرن على المعاناة من عقدة الذنب طوال ما تبقى من حياتهن. والكثيرات منهن تنجحن في الإقلاع وتسعدن بذلك، وتقلن لأنفسهن: "حسناً، سأفعل هذا من أجل الطفل، وبعد تسعة أشهر سأكون قد شفيت على أي حال". ثم يأتي الألم والخوف من الولادة، وتتبعهما في حياتهن. وينتهي الألم والخوف، ويصل الطفل الرضيع الجميل إلى الدنيا؛ ثم تبدأ آلية الحفز القديمة في العمل مرة أخرى. مازال هناك جزء من غسيل المخ، وربما تعود الأم للتدخين حتى قبل قطع الحبل السري. وتؤدي البهجة التي تشعر بها في تلك المناسبة الخاصة إلى إعاقة مخها عن الانتباه للمذاق البغيض للسيجارة. إنها لم تكن تنوي العودة للوقوع في المصيدة من جديد؛ "إنها مجرد سيجارة واحدة". وهكذا يكون الأوان قد فات! لقد وقعت في المصيدة بالفعل. لقد دخل النيكوتين جسدها مرة أخرى، وسيبدأ ذلك التوق القديم في العمل من جديد، وحتى إذا لم تقع في المصيدة مباشرة حينها، فإن الاكتئاب الذي يعقب الولادة سيكون كافياً على الأرجح لأداء المهمة.

من الغريب أنه على الرغم من أن القانون يعتبر مدمني الهيروين مجرمين،

فإن موقف المجتمع منهم -وهو موقف سليم تماماً- هو: "ما الذي نستطيع القيام به لمساعدة هؤلاء المساكين المثيرين للشفقة؟". دعونا نتبنى نفس هذا الموقف مع المدخنين المساكين إذن. إنهم لا يدخنون لأنهم يرغبون في ذلك، ولكن لأنهم يعتقدون أنهم مضطرون لذلك، وهم، على عكس مدمني الهيروين، عادة ما يتعين عليهم أن يعانوا عذاباً ذهنياً وبدنياً لسنوات وسنوات. إننا دائماً ما نقول إن الموت السريع!! خير من الموت البطيء المؤلم، لذا لا تحسد المدخن المسكين. إنه يستحق شفقتك.

٤ نصيحة لغير المدخنين

حاول أن تجعل أصدقاءك أو أقاربك المدخنين يقرءون هذا الكتاب

أولاً قم بدراسة محتويات هذا الكتاب وحاول أن تضع نفسك في موضع المدخن.

لا تحاول إجباره على قراءة هذا الكتاب أو تحاول جعله يقلع عن التدخين عن طريق إخباره بأنه يدمر صحته أو يضيع ماله. إنه يعلم ذلك أفضل منك. إن المدخنين لا يدخنون لأنهم يستمتعون بالتدخين أو لأنهم يريدون ذلك. إنهم يقولون هذا لأنفسهم وللآخرين من أجل الحفاظ على احترامهم لأنفسهم فحسب. إنهم يدخنون لأنهم يشعرون بالاتكال على السجائر، ولأنهم يعتقدون أن السيجارة تساعدهم على الاسترخاء وتعطيهم الشجاعة والثقة، وتوهمهم بأن الحياة لن تكون ممتعة أبداً بدونها. فإذا حاولت أن تجبر أحد المدخنين على الإقلاع، فإنه سيشعر بأنه مثل حيوان حبيس ويكون أكثر حاجة إلى سيجارته. وقد يحوله هذا إلى مدخن سري ويجعل السيجارة تبدو في عقله أكثر قيمة وأهمية (راجع الفصل ٢٦).

وبدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر من العملة. اجعله يلتقِ بمدخنين سابقين نجحوا في الإقلاع (هناك ١٥ مليون شخص من هؤلاء في بريطانيا

وحدها). اجعلهم يخبروا ذلك المدخن كيف أنهم أيضاً كانوا يعتقدون أنه لا أمل لهم في الفكاك من تلك المصيدة لما بقي من حياتهم، وكم وجدوا الحياة أفضل عندما أقلعوا عن التدخين.

بمجرد أن تجعله يعتقد أنه قادر على الإقلاع، سيبدأ عقله في التفتح. عندئذ، ابدأ في أن تشرح له الوهم الذي تصنعه آلام الانسحاب. اشرح له أن السجائر لا تعطيه أي دعم معنوي وإنما هي المسئولة أيضاً عن تدمير ثقته بنفسه وجعله ثائراً ومهتاجاً وغير قادر على الاسترخاء.

حينها سيصبح مستعداً لقراءة هذا الكتاب. لعله سيتوقع أن يقرأ صفحات طويلة عن سرطان الرئة، وأمراض القلب، وما إلى ذلك. وضح له أن طريقة هذا الكتاب مختلفة، وأن الإشارة إلى الأمراض لا تشكل إلا قدراً ضئيلاً للغاية من مادته.

ساعد المدخن خلال فترة الانسحاب

سواء كان المدخن الذي تحاول مساعدته يعاني أثناء الإقلاع أو لا، افترض أنه يعاني. لا تحاول التقليل من شأن معاناته بإخباره أن الإقلاع سهل؛ إنه يستطيع أن يفعل ذلك بنفسه. وبدلاً من ذلك، واصل إخباره عن مدى فخرك به، وعن مدى التحسن الذي ظهر عليه، وعن طيب رائحته، وعن مدى سهولة تنفسه. من المهم جداً أن تستمر في القيام بهذا. فعندما يقوم أحد المدخنين بمحاولة للإقلاع، فإن بهجة تلك المحاولة، والدعم والاهتمام الذي يحصل عليه من أصدقائه وزملائه، كل هذا يمكن أن يساعده على الصمود والاستمرار. إلا أن المدخنين ينسون بسرعة. لذا اجعل هذا الثناء والدعم أمراً مستمراً.

قد تتصور أن المدخن الذي تحاول مساعدته نسي أمر التدخين لمجرد أنه لا يتحدث عنه، وقد ترغب في عدم تذكيره به. وعادة ما يكون العكس تماماً هو الصحيح. خاصة في حالة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، حيث يكون التدخين هو الهاجس الوحيد تقريباً الذي يستحوذ على تفكيره. لذا، لا تخشَ إثارة هذا

الموضوع والتحدث فيه، واستمر في الثناء على المدخن، وسوف يخبرك هو إذا كان لا يريد منك أن تذكره بموضوع التدخين.

حاول أن تخفف عليه الضغوط التي يعانيها خلال فترة الانسحاب. حاول التفكير في طرق لجعل حياته أكثر إثارة ومتعة.

قد تكون تلك فترة مرهقة لغير المدخنين أيضاً. فإذا كان أحد أفراد المجموعة ثائراً أو متوتراً، فإن ذلك يمكن أن يسبب معاناة عامة لمن حوله. لذا توقع هذا إذا كان المدخن الذي يحاول الإقلاع يشعر بالتوتر. من المحتمل جداً أن يوجه ثورته إليك، ولكن لا ترد بالمثل؛ فذلك هو الوقت الذي يكون فيه بحاجة ماسة إلى دعمك وتشجيعك وتعاطفك. فإذا كنت أنت نفسك تشعر بالتوتر، فحاول ألا تظهر هذا.

إحدى الحيل التي اعتدت على استخدامها عندما كنت أحاول الإقلاع بطريقة قوة الإرادة هي أن أصطنع نوبة غضب على أمل أن تقول زوجتي أو أحد أصدقائي: "إنني لا أحتمل رؤيتك تعاني هكذا. بالله عليك، دخن سيجارة". وبهذه الطريقة لا يفقد المدخن احترامه، حيث إنه "لم يستسلم"، وإنما قيل له بأن يدخن سيجارة. فإذا استخدم المدخن الذي تحاول جعله يقلع تلك الحيلة، فلا تشجعه أبداً على التدخين بأي حال. وبدلاً من ذلك، قل له: "إذا كان هذا هو ما تفعله بك السجائر، فاشكر الله على أنك ستتحرر منها قريباً. كم أنت مدهش لأنك تتحلى بكل تلك الشجاعة اللازمة للإقلاع".

خاتمة: ساعد في إنهاء هذا العار

في رأيي الشخصي، تدخين السجائر هو أكبر عار في أي مجتمع، بما في ذلك عار امتلاك الأسلحة النووية.

من المؤكد أن أساس الحضارة، أي السبب وراء كل ما حققه الجنس البشري من تقدم حتى الآن، هو أننا قادرون على توصيل معارفنا وخبراتنا، ليس فقط لبعضنا البعض، ولكن للأجيال المستقبلية أيضاً. وحتى المخلوقات الأدنى مرتبة تجد من الضروري أن تحذر نسلها من المخاطر التي تنطوي عليها الحياة.

إذا لم يتم استخدام الأسلحة النووية أبداً، فليست هناك مشكلة. ويستطيع أولئك الأشخاص الذين يدافعون عن التسلح النووي الاستمرار في أن يقولوا باعتداد: "إنها تحافظ على السلام". ولكن إذا تم استخدام تلك الأسلحة، فإنها ستحل مشكلة التدخين وكل مشكلة أخرى على وجه الأرض، وكمكافأة للساسة، لن يكون هناك من يقول لهم: "أنتم مخطئون" (وأتساءل عما إذا كان هذا هو السبب وراء دعمهم للأسلحة النووية).

إلا أن هذه القرارات، وعلى الرغم من رفضي الشديد للأسلحة النووية، تتخذ بحسن نية على الأقل، بناءً على الاعتقاد الصادق بأن أصحابها يساعدون الجنس البشري، في حين أنه في حالة التدخين، الحقائق كلها معروفة. ربما كان الناس يعتقدون حقاً خلال الحرب العالمية الثانية أن السجائر تعطيهم

الشجاعة والثقة. ولكن اليوم، أصبحت السلطات تعرف أن تلك مغالطة. فقط شاهد إعلانات السجائر اليوم. إنها لا تدعي أن السجائر تساعد على الاسترخاء أو الاستمتاع. إن الادعاء الوحيد الذي تقدمه إعلانات السجائر يتعلق بجودة التبغ. وإنني أتعجب، لماذا ينبغي علينا أن نشغل أنفسنا بمدى جودة سم ما؟

إن حجم الرياء الصريح الواضح لمذهل حقاً. فنحن كمجتمع ننزعج بشدة من عادة شم الكلة وإدمان الهيروين. وبالمقارنة بتدخين السجائر، فإن هاتين المشكلتين تعتبران تافهتين في مجتمعاتنا. إن ستين بالمائة من سكان بريطانيا مدمنون للنيكوتين، ومعظمهم ينفق القدر الأكبر من ماله على السجائر. وحياة مئات الألوف من الناس تهدم كل عام بسبب وقوعهم في المصيدة. والتدخين هو أكبر قاتل في المجتمع، ومع ذلك فإنه يعود على خزينة الدولة بأعلى فائدة. فهو يحقق لها ٨,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ جنيه استرليني كل عام، على حساب بؤس ومعاناة مدمني النيكوتين، ومسموح لإمبراطوريات التبغ بإنفاق ١٢٠,٠٠٠,٠٠٠ جنيه استرليني سنوياً على الإعلان عن تلك القذارة.

وكم هو بارع أن تطبع شركات السجائر ذلك التحذير الصحي على العلب التي تنتجها، وتنفق الحكومة قدراً لا يكاد يذكر من المال على الحملات التليفزيونية التي تتعلق بالتحذير من السرطان؛ ورائحة النفس الكريهة، وبتر السيقان، ثم يبرءون أنفسهم أخلاقياً بأن يقولوا: "لقد حذرناكم من المخاطر، والقرار لكم". إن المدخن ليس صاحب قرار، مثله في ذلك مثل مدمن الهيروين تماماً. فالمدخنون لا يقررون الوقوع في مصيدة التدخين؛ إنهم يساقون بالإغواء لدخول المصيدة الخبيثة. ولو كان القرار بيدهم، فإن المدخنين الوحيدين الذين سيتبقون صباح غد هم أولئك الصبية المراهقون الذين يجربون وهم مقتنعون بأنهم يستطيعون الإقلاع في أي وقت يشاءون فيه ذلك.

لماذا المعايير الزائفة؟ لماذا يعتبر مدمنو الهيروين مجرمين في بريطانيا، ومع ذلك يستطيعون تسجيل أنفسهم كمدمنين والحصول على هيروين مجاني وعلاج طبي ملائم لمساعدتهم على التخلص من إدمانهم والشفاء؟ فقط حاول أن تسجل

نفسك كمدمن نيكوتين. لن تستطيع الحصول على سيجارة بتكلفتها الحقيقية. وسيكون عليك أن تدفع ثمن السيجارة ضعف ثمنها الحقيقي ثلاث مرات. وفي كل يوم ميزانية سوف تواجه المزيد من الإزعاج من الحكومة، وكأن المدخن ليس لديه ما يكفي من المتاعب!

وإذا ذهبت إلى الطبيب للمساعدة، فإنه إما سيقول لك: "كف عن التدخين. إنه سيقتلك". وهو ما تعرفه بالفعل، وإما سيصف لك شكلاً آخر من أشكال النيكوتين وهو ما يعني أنك تكلف نفسك لشراء منتج يحتوي في الحقيقة على المخدر الذي تحاول التخلص منه.

كما أن حملات الترهيب لا تساعد المدخنين على الإقلاع، وإنما تصعب عليهم الأمر. فكل ما تفعله هو أنها تخوف المدخنين، وهو ما يجعلهم يحتاجون إلى التدخين بكثافة أكبر. بل إنها حتى لا تساعد المراهقين على تجنب الوقوع في المصيدة. إن المراهقين يعلمون أن السجائر تسبب الموت، ولكنهم يعلمون أيضاً أن سيجارة واحدة لن تفعل ذلك. وحيث إن العادة القبيحة متفشية جداً في المجتمع، فإن المراهق -عاجلاً أو آجلاً- سوف يجرب سيجارة واحدة في ظل الضغوط الاجتماعية أو بدافع الفضول. ولأن مذاق السيجارة سيبدو له بشعاً، فالأرجح أنه سيقع في المصيدة.

لماذا نسمح لهذا العار بالاستمرار؟ لماذا لا تصمم الحكومة حملة حقيقية لمكافحة التدخين؟ لماذا لا تخبر الناس بأن النيكوتين مخدر وسم قاتل، وبأنه لا يساعد على الاسترخاء أو يعطي الثقة ولكنه يدمر الثقة وأعصابك، وبأن الأمر يتطلب سيجارة واحدة فحسب لكي تقع في المصيدة؟

أذكر أنني قرأت رواية هربرت جورج ويلز التي تحمل اسم "آلة الزمن" *The Time Machine*، والتي تصف حدثاً يقع في المستقبل البعيد، حيث يقع رجل في النهر ورفاقه جالسون على الضفة مثل الأنعام، متجاهلين صيحات الاستغاثة اليائسة التي يطلقها. لقد وجدت هذا الحدث غير إنساني وشديد الإزعاج. وأجد الآن أن الفتور الشديد الذي يتعامل به المجتمع مع مشكلة

التدخين شبيه بذلك الحدث. إننا نسمح ببث مسابقات لعبة السهام (لعبة تسدد فيها السهام إلى هدف على شكل دائرة) التي ترعاها شركات التبغ على شاشة التليفزيون خلال أوقات ذروة المشاهدة. ونسمع خلال تلك المسابقات صيحات الفوز، ويظهر بعدها اللاعب وهو يشعل سيجارة. تخيل الضجة التي كانت لتحدث لو أن المافيا هي التي كانت ترعى تلك المسابقات، وكان اللاعب مدمن هيروين، وظهر على شاشة التليفزيون وهو يحقن نفسه بالمخدر.

لماذا نسمح للمجتمع بتعريض مراهقين وشباب أصحاء أقوياء يعيشون حياة مثالية قبل البدء في التدخين لإنفاق ثروة طائلة بقية حياتهم بدون مقابل سوى تدمير أنفسهم ذهنياً وبدنياً في حياة من العبودية، حياة من القذارة والمرض؟

ربما تشعر أنني أبالغ في تصوير الحقائق لتبدو دراماتيكية ومروعة. كلا، ليس الأمر كذلك. لقد توفي والدي وهو في أوائل الخمسينات من عمره بسبب تدخين السجائر. لقد كان رجلاً قوياً، وربما كان لا يزال بيننا حتى اليوم لولا السجائر.

وأعتقد أنني كنت قريباً جداً من الموت خلال الأربعينات من عمري، على الرغم من أن موتي كان سيعزى إلى سكتة مخية وليس إلى تدخين السجائر. وأنا الآن أقضي حياتي في تقديم المشورة لأناس أصابهم المرض أو يوشكون على الرحيل عن هذا العالم بسبب التدخين. ولو أنك تهتم بالتفكير في الأمر، فستجد على الأرجح أنك تعرف العديد من هؤلاء أيضاً.

لقد هبت رياح التغيير على المجتمع، وتكونت كرة ثلج صغيرة أرجو أن يساهم هذا الكتاب في تحويلها إلى انهيار جليدي هائل.

أنت أيضاً تستطيع المساعدة بنشر الرسالة.

تحذير أخير

يمكنك الآن الاستمتاع بما بقي من عمرك كشخص غير مدخن سعيد بذلك. ولكي تضمن حدوث ذلك، عليك أن تتبع التعليمات البسيطة التالية:

١. احتفظ بهذا الكتاب في مكان آمن بحيث تستطيع الرجوع إليه بسهولة. لا تفقده، ولا تقم بإعارته أو إهدائه لأحد.
٢. إذا بدأت في حسد مدخن آخر، فتذكر أنه أيضاً يحسدك. إنك لا تعاني الحرمان، فهو من يعانيه.
٣. تذكر أنك لم تكن تستمتع بكونك مدخناً، ولهذا السبب أقلعت عن التدخين. إنك تستمتع بكونك غير مدخن.
٤. تذكر أنه ليس هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة فحسب".
٥. لا تشك أبداً في قرارك بعدم التدخين مرة أخرى. إنك تعلم أنه القرار الصحيح.
٦. إذا واجهتك أي متاعب، فاتصل بأقرب عيادة من عيادات آلن كار. ستجد قائمة بتلك العيادات في الصفحات التالية.

خط المساعدة: ٠٨٩١٦٦٤٤٠١

يقدم خط المساعدة الخاص بآلن كار المشورة ٢٤ ساعة يومياً لأي مدخن يواجه المتاعب. يقوم آلن كار بنفسه بتقديم النصح والمشورة للمتصلين. ويتيح نظام الاختيار من قائمة للمتصلين الاختيار من عدة فئات حسب طبيعة المشكلة التي يواجهونها.

الآن أصبحت تستطيع على الأقل أن تقول:

"نعم! أنا غير مدخن!".

لقد حققت شيئاً عظيماً بحق. وفي كل مرة أسمع فيها عن مدخن استطاع النجاة من السفينة الغارقة، أشعر بشعور غامر بالرضا والسعادة.

سيسعدني كثيراً حقاً أن أعرف أنك حررت نفسك من العبودية لذلك العشب البغيض. من فضلك وقع الخطاب التالي وأضف تعليقاتك؛ وأرسله إلى آلن كار على العنوان:

Allen Carr. The Easy Way to Stop Smoking.
IC Amity Grove. London SW 20 OTW

Dear Allen,

YIPPEE! I'M A NON-SMOKER!

Signed____________________ Date________

Name____________________________________

Address__________________________________

____________________________Postcode____

عيادات آلن كار

الصفحات التالية تعرض قائمة بجميع عيادات آلن كار للإقلاع عن التدخين حول العالم والتي تزيد نسب النجاح فيها (والتي يتم قياسها من ضمان إعادة النقود) عن ٩٠ في المائة.

بعض العيادات المختارة توفر أيضاً جلسات تتعامل مع إدمان الكحول وموضوعات الوزن. من فضلك راجع أقرب عيادة لك مذكورة في القائمة التالية لمزيد من التفاصيل.

يضمن لك آلن كار أن تجد الإقلاع عن التدخين سهلاً في عياداته أو تسترد نقودك.

ALLEN CARR'S EASYWAY CLINICS

The following pages list contact details for all Allen Carr's Easyway To Stop Smoking Clinics/Centres worldwide where the success rate, based on the three month money back guarantee, is over 90%.
Selected clinics also offer sessions that deal with alcohol and weight issues.
Please check with your nearest clinic, which is listed, for details.
Allen Carr's Easyway guarantee that you will find it easy to stop smoking at the clinics or your money back.

Allen Carr's Easyway – Worldwide Head Office
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel: +44 (0)208 944 7761 **Email:** mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Worldwide Press Office TEL: +44 (0)7970 88 44 52 Email: jd@statacom.net
UK Clinic Information and Central Booking Line 0800 389 2115 (Freephone)

UK CLINICS

LONDON

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel : **020 8944 7761**
Fax: 020 8944 8619
Therapists: John Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma Sole, Rob Fielding
E-mail: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

AYLESBURY

Tel: 0800 0197 017
Therapists: **Kim Bennett, Emma Sole**
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

BELFAST

Tel: 0845 094 3244
Therapist: **Tara Evers-Cheung**
Email: tara@easywayni.com
Website: www.allencarr.com

BIRMINGHAM

Tel & Fax: **0121 423 1227**
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding
E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

BOURNEMOUTH

Tel: **0800 028 7257 / 01425 272 757**
Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Email: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allen carr.com

BRIGHTON:

Tel: **0800 028 7257**
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Email: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

BRISTOL

Tel: **0117 950 1441**
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

CAMBRIDGE

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

CARDIFF

Tel: **0117 950 1441**
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

COVENTRY

Tel: **0800 321 3007**
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easywaycoventry.co.uk
Website: www.allencarr.com

CREWE

Tel: **01270 501 487**
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

CUMBRIA

Tel: **0800 077 6187**
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaycumbria.co.uk
Website: www.allencarr.com

DERBY

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

ESSEX (OPENING 2008)

Tel: **0800 389 2115**
Website: www.allencarr.com

EXETER:

Tel: **0117 950 1441**
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywayexeter.co.uk
Website: www.allencarr.com

HIGH WYCOMBE

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

IPSWICH – (opening 2008)

Tel: **0800 389 2115**
Website: www.allencarr.com

KENT:

Tel: **0800 389 2115**
Therapist: Angela Jouanneau
Website: www.allencarr.com

LANCASHIRE

Tel: **0800 077 6187**
Therapist: Mark Keen
E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

LEEDS

Freephone: **0800 804 6796**
Therapists: Rob Groves
E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

LEICESTER

Tel: **0800 321 3007**
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easywayleicester.co.uk
Website: www.allencarr.com

LINCOLN

Tel: **0800 321 3007**
Therapist: Rob Fielding
Website: www.allencarr.com

LIVERPOOL

Tel: **0800 077 6187**
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywayliverpool.co.uk
Website: www.allencarr.com

MANCHESTER

Freephone: **0800 804 6796**
Therapists: Rob Groves
E-mail: stopsmoking@easywaymanchester.co.uk
Website: www.allencarr.com

MILTON KEYNES

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

NEWCASTLE/NORTH EAST

Tel/Fax: **0191 581 0449**
Therapist: Tony Attrill
E-mail: info@stopsmoking-uk.net
Website: www.allencarr.com

NORTHAMPTON

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

NORWICH – Opening 2008

Tel: **0800 389 2115**
Website: www.allencarr.com

NOTTINGHAM

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

OXFORD

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

PETERBOROUGH

Tel: **0800 0197 017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

PORTSMOUTH (OPENING 2008)

Tel: **0800 389 2115**
Website: www.allencarr.com

READING:

Tel: **0800 028 7257**
Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carro
Website: www.allencarr.com

SCOTLAND

Sessions held throughout Scotland
Tel: **0131 449 7858**
Therapist: Joe Bergin
E-mail: info@easywayscotland.co.uk
Website: www.allencarr.com

SHEFFIELD

Freephone: **0800 804 6796**
Therapist: Rob Groves
E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

SHREWSBURY

Tel: **01270 501 487**
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

SOUTHAMPTON

Tel: **0800 028 7257 / 01425 272 757**
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Email: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

SOUTHPORT

Tel: **0800 077 6187**
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

STAINES/HEATHROW

Tel: **0800 028 7257**
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Website: www.allencarr.com

SURREY: Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel : **020 8944 7761**
Fax: 020 8944 8619
Therapists: John Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma Sole, Rob Fielding
E-mail: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

STEVENAGE

Tel: **0800 019 7017**
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

STOKE

Tel: **01270 501 487**
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

SWINDON

Tel: **0117 950 1441**
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

TELFORD

Tel: **01270 501487**
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

WATFORD (OPENING 2007)

Tel: **0800 389 2115**
Website: www.allencarr.com

WORCESTER

Tel: **0800 321 3007**
Therapist: Rob Fielding
Website: www.allencarr.com

WORLDWIDE CLINICS:
REPUBLIC OF IRELAND
Dublin and Cork :

Lo-Call (From ROI) **1890 ESYWAY (37 99 29)**
Tel: **01 499 9010** (4 lines)
Therapist: Brenda Sweeney and Team
E-mail: info@allencarr.ie
Website: www.allencarr.com

AUSTRALIA:

NORTH QUEENSLAND

Tel: **1300 85 1175**
Therapist: Tara Pickard-Clark
Email: nqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

SYDNEY, NEW SOUTH WALES

Tel and Fax: **1300 785180**
Therapist: Natalie Clays
Email: nsw@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

SOUTH AUSTRALIA

Therapist: Phillip Collins
Tel: **(08) 8341 0898 /** FREECALL: **1300 88 60 31**
Email: sa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

SOUTH QUEENSLAND

Tel: **1300 855 806**
Therapist: Jonathan Wills
Email: sqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

VICTORIA, TASMANIA, ACT.

Tel: **03 9894 8866** or **1300 790 565** (Freecall)
Therapist: Gail Morris
E-mail: info@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

WESTERN AUSTRALIA

Therapist: Dianne Fisher
Tel: **1300 55 78 01**
Email: wa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

AUSTRIA

SESSIONS HELD THROUGHOUT AUSTRIA
Free line telephone for Information and Booking: **0800RAUCHEN (0800 7282436)**
Tel: **0043 (0)3512 44755**
Therapist: Erich Kellermann and Team
Email: info@allen-carr.at
Website: www.allencarr.com

BELGIUM:

ANTWERP:

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel
Tel: **03 281 6255**. Fax: 03 744 0608.
Therapist: Dirk Nielandt
E-mail: easyway@dirknielandt.be
Website: www.allencarr.com

BULGARIA

Therapist: **Stoyan Tonev**
E-mail: s.tonev@yahoo.com
Website: www.allencarr.com

CANADA

Toll free **1-866 666 4299 /905 8497736**
Therapist: **Damian O'Hara**
Seminars held in Toronto and Vancouver
Corporate programs available throughout Canada
Email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com

CHILE – OPENING 2008

Therapist: **Claudia Sarmiento**
E-mail: contacto@allencarr.cl
Website: www.allencarr.com

COLOMBIA, SOUTH AMERICA - BOGOTA

Tel: (571) 6271193
Therapists: **Jose Manuel Duran**
E-mail: easywaycolombia@cable.net.com
Website: www.allencarr.com

CYPRUS

Tel: 0035 77 77 78 30
Therapist: **Kyriacos Michaelides**
Email: info@allencarr.com.cy
Website: www.allencarr.com

CZECH REPUBLIC

Tel: **00420 774 568 748 or 00420 774 KOURIT**
Therapist: Adriana Dubecka
E-mail: terapeut@allencarr.cz
Website: www.allencarr.com

DENMARK

SESSIONS HELD THROUGHOUT DENMARK
Tel: **0045 70267711**
Therapist: Mette Fonss
E-mail: mette@easyway.dk
Website: www.allencarr.com

ECUADOR

Tel & Fax: **02 2820 920**
Therapist: **Ingrid Wittich**
E-mail: toisan@pi.pro.ec
Website: www.allencarr.com

FRANCE

SESSONS HELD THROUGHOUT FRANCE
Central Booking Line: **0800 FUMEUR** (Freephone)
Therapists: **Erick Serre and Team**
Tel: 33 (4) 91 33 54 55
E-mail: info@allencarr.fr
Website: www.allencarr.com

GERMANY

SESSIONS HELD THROUGHOUT GERMANY
Free line telephone for information and central booking line:

08000RAUCHEN (0800 07282436)
Therapists: **Erich Kellermann and Team**
Tel: 0049 (0) 8031 90190-0
E-mail: info@allen-carr.de
Website: www.allencarr.com

GREECE

SESSIONS HELD THROUGHOUT GREECE
Tel: 0030 210 5224087
Therapist: **Panos Tzouras**
Email: panos@allencarr.gr
Website: www.allencarr.com

ICELAND - REYKJAVIK

Tel: **553 9590**
Therapist: **Petur Einarsson**
E-mail: easyway@easyway.is
Website: www.allencarr.com

INDIA – OPENING 2008

Bangalore and Chennai

Therapist: **Suresh Shottam**
Website: www.allencarr.com

ISRAEL

SESSIONS HELD THROUGHOUT ISRAEL
Tel: **03-5467771**
Therapist/Trainer: Ramy Romanovsky, Aviv Leibovitz
Email: info@allencarr.co.il
Website: www.allencarr.com

ITALY

SESSIONS HELD THROUGHOUT ITALY
Tel/Fax: **02 7060 2438**
Therapist: **Francesca Cesati**
E-mail: info@easywayitalia.com
Website: www.allencarr.com

JAPAN

SESSIONS HELD THROUGHOUT JAPAN
Tel: **0081 3 3507 4020**
Therapist: **Miho Shimada**
Email: info@allen-carr.jp
Website: www.allencarr.com

MAURITIUS

Tel: 00230 727 5103
Therapist: **Heidi Houreau**
Email: allencarrmauritius@yahoo.com
Website: www.allencarr.com

MEXICO

SESSIONS HELD THROUGHOUT MEXICO
Tel: 052 55 2623 0631
Therapist: **Jorge Davo and Mario Campuzano Otero**
E-mail: info@allencarr-mexico.com
Website: www.allencarr.com

NETHERLANDS:

AMSTERDAM:

Tel: 020 465 4665 Fax: 020 465 6682
Therapist: **Eveline de Mooij**
E-mail: amsterdam@allencarr.nl

UTRECHT:

Tel: 035 602 94 58
Therapist: **Paula Rooduijn**
E-mail: soest@allencarr.nl

ROTTERDAM:

Tel: 010 244 0709
Fax: 010 244 07 10
Therapist: **Kitty van't Hof**
E-mail: rotterdam@allencarr.nl

NIJMEGEN:

Tel: 024 336 03305
Therapist: **Jacqueline van den Bosch**
E-mail: nijmegen@allencarr.nl
Website: www.allencarr.com

NEW ZEALAND:

NORTH ISLAND -AUCKLAND

Tel: 09 817 5396
Therapist: **Vickie Macrae**
E-mail: vickie@easywaynz.co.nz
Website: www.allencarr.com

SOUTH ISLAND – CHRISTCHURCH – opening 20

Therapist: Laurence Cooke
Website: www.allencarr.com

NORWAY

OSLO

Tel: **23 27 29 39**
Therapist: Laila Thorsen
E-mail: post@easyway-norge.no
Website: www.allencarr.com

POLAND

SESSIONS HELD THROUGHOUT POLAND
Tel: 022 621 36 11
Therapist: Anna Kabat
E-Mail: info@allen-carr.pl
Website: www.allencarr.com

PORTUGAL - OPORTO:

Tel: 22 9958698
Therapist: **Ria Slof**
E-mail: info@comodeixardefumar.com
Website: www.allencarr.com

SERBIA- BELGRADE:

Tel: (0)11 308 8686
Email: office@allencarr.co.yu
E-mail: milos.rakovic@allencarrserbia.com
Website: www.allencarr.com

SINGAPORE – opening 2008

Therapist: Pam Oei
Website: www.allencarr.com

SLOVAKIA

Tel: **00421 908 572 551**
Therapist: Adriana Dubecka
E-mail: terapeut@allencarr.sk
Website: www.allencarr.com

SOUTH AFRICA:

Central Booking Line (in SA): 0861 100 200

HEAD OFFICE & CAPE TOWN CLINIC:

15 Draper Square, Draper St, Claremont 7708
Tel: 021 851 5883 Mobile: 083 600 5555
Therapist: **Dr. Charles Nel**
E-mail: easyway@allencarr.co.za
Website: www.allencarr.com

PRETORIA:

Tel: 084 (EASYWAY) 327 9929
Therapist: **Dudley Garner**
E-mail: info@allencarr.co.za
Website: www.allencarr.com

SPAIN

SESSIONS HELD THROUGHOUT SPAIN

Tel: 902 10 28 10 Fax: 942 83 25 84
Therapists: **Geoffrey Molloy & Rhea Sivi and Team**
E-mail: easyway@comodejardefumar.com
Website: www.allencarr.com

SWEDEN

Goteborge & Malmö - Tel: 031 24 01 00
Email: info@allencarr.nu
Website: www.allencarr.com
Stockholm – Tel: 08 5999 5731
Therapist: Nina Ljingquist
Email: info@allencarr.se
Website: www.allencarr.com

SWITZERLAND

SESSIONS HELD THROUGHOUT SWITZERLAND
Free line telephone for Information and Booking:
0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)
Tel: 0041 (0)52 383 3773
Fax: 0041 (0)52 3833774
Therapist: **Cyrill Argast and Team**
SESSIONS Suisse Romand and Svizzera Italia
Tel: 0800 386 387
E-mail: info@allen-carr.ch
Website: www.allencarr.com

TURKEY

SESSIONS HELD THROUGHOUT TURKEY
Tel: 0090 212 358 5307
Trainer: Emre Ustunucar
email: info@allencarrturkiye.com
Website: www.allencarr.com

USA

SESSIONS HELD THROUGHOUT USA
Central information and bookings: Toll Free: **1 866 666 429**
email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com
Seminars held regularly in New York and Los Angel
Corporate programs available throughout the USA
Mailing address: 1133 Broadway, Suite 706,
New York. NY 10010
Therapist: **Damian O'Hara**